

## Landeslehrgang: Techniken in Kombination

<b>Zielgruppe:</b>	alle Graduierungen (ab 14 Jahren), Breitensport
<b>Dauer   UE:</b>	3 Stunden   4 UE
<b>Zielsetzung:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vermittlung von Technikkombinationen</li> <li>- Spass an der Bewegung</li> <li>- Automatisierung von Bewegungsabläufen</li> <li>- Vermittlung von Trainingsformen</li> <li>- Kognitive Forderung</li> </ul>

### Zeitplanung:

Uhrzeit	Teil	Technik	Angriff	Dauer
14:00	Warmup	Laufen + Übungen (Atemi/Abklatschen)		10
14:10	Technikvorbereitung	Pratzen: Schlaghand Pratzen: Halbkreisfußtritt Pratzen: Führhand - Schlaghand, Führhand Pratzen: Block oben außen Pratzen: Block oben Pratzen: Block oben innen Pratzen: Block nach unten Pratzen: Freie Anwendung von Blocks Pratzen: Freie Anwendung von Blocks + Folge (außen -> Schlaghand   unten/innen -> Rückhand   oben -> Knieschlag)	Schwinger Schlag von oben Schwinger Schlag von unten Freies Angreifen Freies Angreifen	20
14:30	Kombination Atemi	1. Kombination: Schwinger - Block nach außen - Schlaghand 2. Kombination: Schwinger - Block nach innen - Handrückenschlag 3. Kombination: Schlag von oben - Block nach oben - Knieschlag rechts 4. Kombination: Schlag von oben - Block nach oben - Knieschlag rechts - Ellenbogen links 5. Kombination: Schlag von unten - Block nach unten - Handrückenschlag rechts - Halbkreis links 6. Kombination: Schwinger - Block nach innen - Halbkreis links - Knieschlag rechts - Ellenbogen links		45
15:15	Kombination Hebel	Vorübung: Kipphandhebel Drill, Armbeuge-Streckhebel-Drill 1. Kombination: Fauststoß - 2er Kontakt - Handwechsel - Handdrehgriff - Beininnenhebel rückw. - Halbkreis am Boden 2. Kombination: Fauststoß - 2er Kontakt - Doppelschritt + Ellenbogenschlag - Ellenbogenstoß rückw. - Knieschlag Oberschenkel - Knieschlag als Armbrecher - Handwechsel - Halbkreis rückw. - Armbeugehebel mit dem Bein - seitlicher Festhalter kombiniert mit Armstreckhebel über das Bein 3. Kombination: Schwinger- Block nach innen - Handbrückenschlag - Handseithebel - 2 Fußtechniken - Handseithebel mit Unterarm - Umgreifen - Rotation - Kipphandhebel		45
16:00	PAUSE			30
16:30	Kombination Wurf	Vorübung: Wurfeingänge nach hinten + aktives Fallen 1. Kombination: Schwinger- Block nach innen - Handbrückenschlag - Handseithebel - 2 Fußtechniken - Handseithebel mit Unterarm - Umgreifen - Rotation - Unversigelter Armbeugehebel - Hüfttrad abgekniert 2. Kombination: Schlag von oben - Block nach oben - Knieschlag rechts - Doppelblock - Armstreckhebel über Unterarm - [Handwurf oder Handkantenschlag + Hüftwurf] 3. Kombination: Würgen von der Seite - Grifflösen - diag. Revers - Eingang Schulterwurf - Uke blockiert Hüfte mit Hand - Rausdrehen - Körperwurf 4. Kombination: Doppelschwinger - Handballanstoß - linker Arm klemmt Arm ein - Ellenbogenschläge rechts - rausdrehen - Handseithebel - Halbkreis - Schlaghand - Handrad 5. Kombination: Doppelschwinger - Handballanstoß - linker Arm klemmt Arm ein - Ellenbogenschläge rechts - rausdrehen - Handseithebel - Halbkreis - Weiterleiten - Knieschlag zum Kopf - Hüftfegen		60
17:30	ENDE			
				210