

# Landeslehrgang: Gegentechniken

**Zielgruppe:** alle Graduierungen (ab 14 Jahren), Breitensport

**Dauer | UE:** 3 Stunden | 4 UE

- Zielsetzung:**
- Prinzip von Gegentechniken
  - Spass an der Bewegung
  - Vermittlung von Techniken
  - Kognitive Forderung

## Zeitplanung:

Uhrzeit	Teil	Technik	Angriff	Dauer
15:00	Einführung			5
		links und rechts trainieren, langsam anfangen, locker bleiben		
15:05	Warmup			15
		Gymnastik		
15:20	Technikvorbereitung			15
		Zombie + Schrittdrehung		
		Wurfeingänge + Blockieren		
		Innen- & Außensichel		
		- Bahnen		
		- abwechselnd		
		Seitstreckhebel-Drill		
		Wechselhüftwurf		

<b>15:35</b>	<b>gegen Hebeltechniken</b>			<b>45</b>
	Armbeugehebel im Stand ver.	Armstreckhebel zum Boden		
		Handdrehgriff / Handsperrgriff		
	Armstreckhebel über Schulter	Arm anwinkeln + Schrittdrehung + Genickhebel von vorne		
		Nervendruck + Schwertwurf		
	Kipphandhebel	Körperstreckhebel		
		Umgekehrter Kipphandhebel		
		Weiterleiten - Schleuderwurf		
	Genickdrehhebel	Schulterzug		
		Fingerhebel oder unverriegelter Armbeugehebel		
<b>16:20</b>	<b>Pause</b>			<b>10</b>
<b>16:30</b>	<b>gegen Wurftechniken</b>			<b>45</b>
	Beinsteller	Beinsteller		
		Schleuderwurf		
	Hüftwurf	Talfallzug oder Schaufelwurf		
		Gegenhüftwurf		
	Große Innensichel (aus Judogriff)	Beinsteller		
		Schulterwurf links		
	Schulterwurf (aus Judogriff)	Handrad		
		Umgekehrter Seitenriss		
<b>16:15</b>	<b>gegen Würgetechniken</b>			<b>30</b>
	Schränkwürgen	Drehung nach rechts - Armbeugehebel		

		Drehung nach links - Umgekehrter Körperstreckhebel	
	Kreuzwürgen	Ellenbogen abwärts - Arm weiterführen - Knieschlag	
		Grifflösen nach hinten - Hebehüftwurf	
<b>16:30</b>	<b>Wiederholung + Puffer</b>		<b>15</b>
			<b>180</b>