

Landeslehrgang: Techniken in Kombination

- Zielgruppe:** alle Graduierungen (ab 14 Jahren), Breitensport
Dauer | UE: 3 Stunden | 4 UE
Zielsetzung:
- Vermittlung von Technikkombinationen
 - Spass an der Bewegung
 - Automatisierung von Bewegungsabläufen
 - Vermittlung von Trainingsformen
 - Kognitive Forderung

Zeitplanung:

Uhrzeit	Teil	Technik	Angriff	Dauer
09:00	Einführung			5
09:05	Warmup	Laufen + Übungen (Atemi/Abklatschen) 10er Ball		15
09:20	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	Schwinger Schlag von oben Schwinger Schlag von unten Freies Angreifen	15

		Pratzen: Freie Anwendung von Blocks + Folge	Freies Angreifen	
		(außen -> Schlaghand unten/innen -> Rückhand oben -> Knieschlag)		
09:35	Kombination Atemi			30
	1. Kombination	Schlag von oben - Block nach oben - Knieschlag rechts - Ellenbogen links		
	2. Kombination	Schlag von unten - Block nach unten - Handrückenschlag rechts - Halbkreis links		
	3. Kombination	Schwinger - Block nach innen - Halbkreis links - Knieschlag rechts - Ellenbogen links		
10:05	Pause			10
10:15	Kombination Hebel	Vorübung: Kipphandhebel Drill, Armbeuge-Streckhebel-Drill		30
	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		
10:45	Kombination Wurf			30
	1. Kombination	beidh. Griff in die Deckung - Hände zusammen - Ellenbogenschlag - Schulter eindrehen - Hüftwurf		
	2. Kombination	Griff ins Revers - Handseithebel - Fußtritt - Handwechsel - Doppelschritt 180 - Armstreckhebel - Knieschlag + Schleuderwurf		
	3. Kombination	Würgen von der Seite - Griff lösen - diag. Revers - Eingang Schulterwurf - Uke blockiert Hüfte mit Hand - Rausdrehen - Körperwurf		
11:15	Pause			5
11:20	Kombination Boden	Vorübung: Seitstreckhebel Drill		20

	1. Kombination	Würgen zwischen den Beinen - Griffsprengen - diag. Revers greifen - Shrimp - Beinschere - Mount - Übergang Seitstreck - Beinhalssschere - Kombiniertes Spannwürgen + Armstreckhebel über den Oberschenkel	
11:40	Gesamtkombination	3er Gruppen: alle Kombinationen abwechselnd mit neuem Partner	20
			180