

Verteidigungstechniken, Angriffstechniken

Theorie, Konzepte, Taktik Schläge & Tritte

1. Fallschule

siehe Fallschule

2. Deeskalationsstufen

Stopschlag - Stopschlag mit Druck auf die Drosselgrube , Schnaptritt

3. Schlagabwehr Außenverteidigung 360° Block mit direktem Konter

Verteidigung rechten Schwinger

Verteidigung linkem Schwinger

4. Schlagabwehr Außenverteidigung Schildblock mit direktem Konter

Verteidigung rechter Schwinger

Verteidigung linker Schwinger

5. Schlagabwehr Außenverteidigung Schildblock mit anschließendem Konter

Verteidigung rechter Schwinger

Verteidigung linker Schwinger

6. Schlagabwehr Maiden nach unten mit direktem Konter

Verteidigung rechter Schwinger

Verteidigung linker Schwinger

7. Schlagabwehr Maiden nach hinten mit anschließendem Konter

Verteidigung rechter Schwinger

Verteidigung linker Schwinger

8. Innenverteidigung Schlagabwehr gerader Faustschlag

parieren rechter Faustschlag

parieren linker Faustschlag

9. Innenverteidigung Schlagabwehr linker & gerader Faustschlag

parieren rechter Faustschlag + Konter

parieren linker Faustschlag + Konter

10. Verteidigung von Halbkreistritten

Greifen rechtes Bein und zu Boden bringen

Greifen linkes Bein und zu Boden bringen

11. Verteidigung Frontkick

parieren linkes Bein + Konter

parieren rechtes Bein + Konter

12. Verteidigung Kniestöße

blocken linkes Bein + Konter

blocken rechtes Bein + Konter



13. Verteidigung Lowkick

blocken linkes Bein + Konter
blocken rechtes Bein + Konter

14. Verteidigung Thaiclinch

15. Verteidigung Kravmagaclinch

16. Verteidigung Ellenbogenschlage im Doppelblock

17. Verteidigung Ellenbogenschlage durch maiden

18. Kombinationen

1. parieren + Schnaptritt – linke offene Hand – T Shirt greiften – 2 x rechter Ellenbogen KM Clinch 2 x Kniestoß
2. Schldblock links - rechter Ellenbogen +-rechte Hammerfaust KM Clinch + 2 x Kniestöße
3. jab + cross - linker Kopfhacken - maiden + rechter Peitschenchlag Genitalien – linke offene Hand zum Ohr

Ausdauer / Kraft / Reaktion

1. Ausdauer & Schnellkraft

- 20 Runden
(gemessen werden die geschafften Runden innerhalb von 5 Minuten)
- Machingunhands
(gemessen wird die Anzahl der Schläge auf das Polster im Stand innerhalb von 30s)

Frauen	Männer
50	50

- Kniestöße im Thaiclinc
(gemessen werden die Stöße auf das Polster innerhalb von 30 Sekunden)

Frauen	Männer
15	15

4. Kraft & Beweglichkeit

(gemessen wird die Anzahl der Wdhlg. innerhalb von 30 s.)

Übung	Frauen	Männer	
korrekte Liegestütz 5 (Auch knieend möglich)		10	Komplett auf Boden ablegen und Hände lösen. Dabei darf sich der Rumpf nicht bewegen.
Partnerkniebeuge 8		10	mit Gesicht zur Wand stehend, Fußspitzen max 5 cm entfernt von der Wand, Stange nach oben halten Ellbogen gestreckt, (Ausführung mit Unterstützung durch Fersenunterlage und eines Trainingspartners ist erlaubt, vermeidet das umfallen nach hinten)
Sit Ups	10	15	Partner fixiert die Beine, Teilnehmer hält die Finger an der Schläfe und den Daumen hinterm Ohr,. Gezählt werden nur die korrekten Ausführungen wenn beide Schultern unten den Boden berühren und die Ellbogen beim hochkommen beide Knie

Drill

Zeit 90s

- | | | |
|--------------------|--|---|
| 1.) 30s Hampelmann | 2.) 30s vollgas am Sandsack mit Boxtechniken | 3.) 30s Frontkick li. re mind. 15 Stück |
|--------------------|--|---|

Danach folgen jeweils 2 Kombinationen des Basic 1 Programmes

Benötigte Schutzausrüstung für die Trainingsteilnahme BASIC 1

Tiefschutz, Zahnschutz, Box – oder Krav Maga Handschuhe,

Optional Schutzausrüstung

Schienbeinschoner