

Die ersten Übungsformen sind für den Aufbau der speziellen Kraft gedacht, die bei der Ausführung von Beintechniken benötigt wird. Martin Bangert demonstriert jeweils eine Übung zur Stärkung der ersten und zweiten beanspruchten Muskelschlinge für seitliche Fußstöße und Halbkreisfußtritte.

Muskelschlinge 1:

Bild 1: Ausgangsstellung.
Bild 2: Knie ist zur Brust angezogen, Martin steht aufrecht und seine Hüfte ist nach vorne geschoben.
Bild 3: Fußstoß seitwärts wird nach unten, in Kniehöhe gestoßen.
Diese Übung sollte zu Beginn separat durchgeführt werden!

Muskelschlinge 2:

Bild 4: Knie ist angezogen, Martin steht wieder aufrecht und hat seine Hüfte nach vorne geschoben.
Bild 5: Martin streckt sein Bein im Kniegelenk und führt die Bewegung wie bei einem Halbkreisfußtritt vorwärts aus.
Übungsanweisung für das Training der Muskelschlingen 1 u. 2:
Beide Übungen sollten zu Beginn getrennt von einander ausgeführt werden. Erst wenn beide gut beherrscht und in Zeitlupe mit sicherem Stand ausgeführt werden können, sind sie auch zu kombinieren.

TRAININGSFORMEN FÜR ATEMITECHNIK

Diesmal: Beintechniken

In dieser Ausgabe werden verschiedene Trainingsformen für Beintechniken vorgestellt, die für den Leichtkontaktwettbewerb sinnvoll erscheinen.



Übungsformen zur Optimierung bereits stabiler Techniken.

Bild A: Kampfstellung, Partner hat seinen Handschützer am Kopf.

Bild B: Knie wird angehoben.

Bild C: Andreas führt einen Halbkreisfußtritt RÜCKWÄRTS langsam aus und trifft den Handschützer des Partners.

Bei der nächsten Übung werden Fußtritt vorwärts und Halbkreisfußtritt vorwärts von Andreas kombiniert.

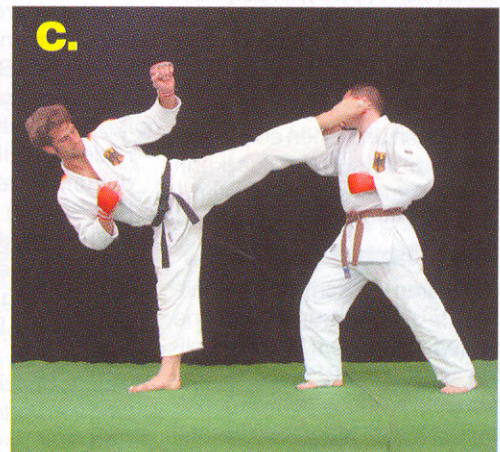
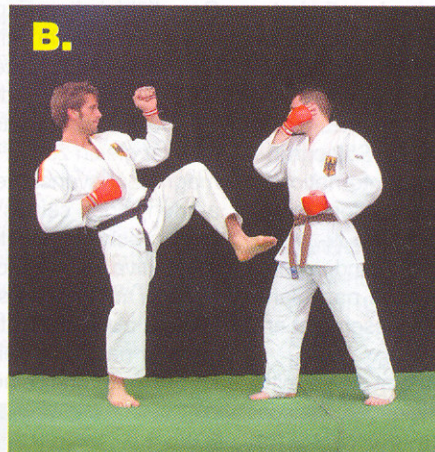
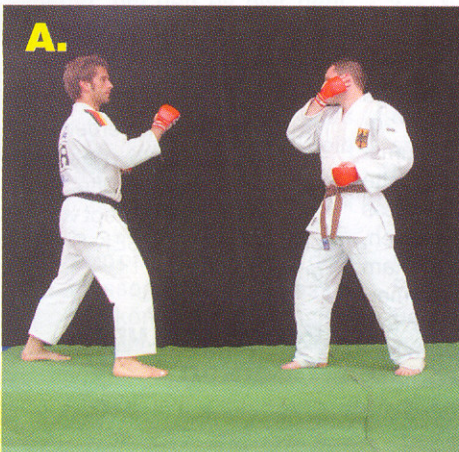
Bild D: Kampfstellung,

Bild E: Angesetzter Fußtritt vorwärts.

Bild F: Halbkreisfußtritt vorwärts trifft den Handschützer bzw. die Hand des Partners.

Übungsanweisung für die beiden Übungen:

Wiederholung: 10-20



Wiederholungen: 10-15
Serien: 2-4
Bewegungsausführung: Langsam aber rhythmisch!

Schwungübung:

Bei dieser Übung wird das gestreckte Bein von Martin vor dem Standbein (**Bild 6**) seitlich vorbei nach oben geschwungen

(**Bild 7**). Es handelt sich hierbei um eine dynamische Dehnungs- und Kräftigungsübung. Vor Durchführung der Übung unbedingt erwärmen!

Wiederholungen: 10 -15

Serien: 2-4

Bewegungsausführung: Langsam aber rhythmisch!

Koordinations- und Zielgenauigkeitstraining:

Wenn einzelne Techniken langsam und kontrolliert ausgeführt werden, wird die geübte Technik stabiler und genauer. Doppelpoleuropameister Andreas Kuhl demonstriert zwei mögliche

Serien: 4-5
Bewegungsausführung: Langsam aber rhythmisch!

Tipp: Die Übungen können ebenfalls mit Prätzen ausgeführt werden, wenn die Technik noch nicht optimal ausgebildet ist.

*Text: Steffen Hecke
Bilder: Joe Thumfart*

