

# Trainerfortbildung: Komplexaufgaben

Referent: Jochen Frey

<b>Zielgruppe:</b>	alle Trainer, Breitensport	<b>Voraussetzungen:</b>	- Fußtechnik vorwärts
<b>Dauer   UE:</b>	1 Stunde   1 UE		- Führhand / Schlaghand
<b>Zielsetzung:</b>	- Komplexaufgaben im Kyu Bereich		- Beinsteller
	- Vermittlung von Trainingsformen		- Hüftwurf
	- Methodische Überlegungen		- Bewegungsformen
	- Didaktische Reduktion		

## Inhaltsplanung

Trainingsphase	Übungsform	Beschreibung
<b>Motivation</b>	Theorie	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wechsel von geschlossenen zu offenen Situationen</li> <li>- Beweglicher aber passiver Partner</li> <li>- Schwierigkeiten: Distanz, saubere Technikausführung, Timing</li> <li>- Reduktion auf wenige aber sicher beherrschte Kombinationen</li> <li>- Bereitstellung von Handlungsmustern bzw. Handlungskomplexen</li> </ul>
<b>Technikvoraussetzung / Spezifische Erwärmung</b>	Abschlagkombination	<p>Beide Partner laufen oder stehen hintereinander her. Der hintere Partner schlägt den Vordermann auf den Schultern oder Hüfte links bzw. rechts locker ab (mindestens 2er, maximal 5er Kombinationen). Nach erfolgreichem Abschlagen versucht der Vordermann die Kombination durch entsprechend gleichseitige Atemkombinationen zu wiederholen: Schulter bedeutet Fausttechnik, Hüfte bedeutet Fußtechnik.</p> <p>→ <b>Konzentration, Koordination, Distanzverhalten</b></p>
	Atemi auf Zuruf	<p>Beide Partner stehen hintereinander. Der Vordermann legt sich auf eine bestimmte Atemkombination fest, z.B. Fußtritt, Führhand, Schlaghand. Der Hintermann variiert die Distanz hinter dem Rücken des Partners. Auf Kommando dreht sich der Vordermann so schnell es geht um und führt die entsprechende Atemkombination aus.</p> <p>→ <b>Schnelligkeit, Orientierung im Raum, Distanzverhalten</b></p>
	Spiegeln	<p>Beide Partner stehen sich in der gleichen Auslage gegenüber. Ein Partner übernimmt den aktiven Part und fängt an sich mit Bewegungsformen auf der Matte zu bewegen. Der andere Partner versucht die gleichen Bewegungsformen nachzumachen und immer die entsprechende Distanz zum Partner zu halten.</p> <p>→ <b>Konzentration, Koordination, Distanzverhalten</b></p>
	Pratzenkombination	<p>Beide Partner stehen sich am Anfang der Matte gegenüber. Der Pratzenhalter (Uke) steht hierbei mit dem Rücken zur Matte. Sobald er die Pratzen positioniert, führt Tori die Atemkombination aus. Am Ende der Matte gehen beide Partner auf die Anfangsposition zurück und Tori führt die Übung in der anderen Auslage aus. Danach werden die Pratzen gewechselt.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fußtechnik, Führhand, Schlaghand, Abducken gegen Schwinger, Schwinger, Lowkick, Knieschlag</li> </ul> <p>→ <b>Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination, Distanzverhalten</b></p>
	Aktives Fallen	<p>Beide Partner stehen sich in Linksauslage und im Judogriff gegenüber. Tori rotiert mit einer Doppelschrittdrehung in die „Pinguinstellung“ und gibt hierbei deutlich Zug an Ukes rechtem Arm. Von hier aus sind zwei Wurfeingänge möglich:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gleiten vorwärts mit linkem Bein, Beinsteller</li> <li>2. Stemmschritt/Knieschlag mit rechtem Bein, Kodokan-Eingang, Hüftwurf</li> </ol> <p>Nach erfolgreichem Wurfeingang stoppt Tori in der Bewegung. Uke führt eine aktive Fallbewegung aus.</p> <p>→ <b>Koordination, Fallschule</b></p>
<b>Techniktraining</b>	Kombination 4. Kyu (Fausttechniken)	Führhand, Schlaghand
	Kombination 3. Kyu (Wurftechniken)	Rotation, „Pinguinstellung“, Beinsteller oder Hüftwurf
	Kombination 2. Kyu (Atemtechniken)	Fußtritt, Führhand, Schlaghand
	Kombination 1. Kyu (Atem- Wurftechniken)	Fußtritt, Führhand, Schlaghand, Judogriff, Rotation, „Pinguinstellung“, Beinsteller oder Hüftwurf