

Landeslehrgang "Duo nicht nur Wettkampf"

Zielgruppe: alle Graduierungen (ab 14 Jahren), spezieller Fokus auf Trainer im Breitensport

Zielsetzung:

- Einsatz von Duo im normalen Training
- Durch kleine Modifikationen können auch "einfache" Techniken noch mal interessanter gemacht werden
- Schnelligkeits- und Reaktionstraining
- Kreativität der Teilnehmer kann gefördert werden
- Wettkampfhähnliche Situationen fördern den Umgang mit Stresssituationen
- Sehr gute Fallschule notwendig

Zeitplanung

Einführung (5 Minuten)

Warmup (15 Minuten)

- Laufen + Übungen
- 10er Ball

Technikvorbereitung (20 Minuten)

Fallschule:

- Grundlage wiederholen
- Purzelbäume
- Rolle
- Rolle in den Sturz
- Rolle mit Partner
- Rolle mit Partner in den Sturz -> steigern bis freier

Fall

- Partner wirft Hüftwurf, hier speziell auf saubere Sturztechnik achten

Technikteil 1 (40 Minuten)

A3

Preattack: Fußtritt vorwärts

Abwehr: Doppelhandblock unten

Attack: Würgen von vorne mit beiden Händen

Technik: Sprengen, umgekehrter Fußstoß Bauch, Hüftwurf

A4

Preattack: Halbkreisfußtritt

Abwehr: Doppelhandblock

Attack: Würgen von der Seite

Technik:

bei rechts: Schulterwurf vorwärts, Würgen von hinten

bei links: Schulterwurf rückwärts, Fauststoß abwärts

C1

Preattack: Fußtritt vorwärts, vorne ab
Abwehr: Unterarmblock unten außen, Ausfallschritt
Attack: Gerader Fauststoß rechts
Technik: Hand greifen, Halbkreisfußtritt rückwärts ODER Fauststoß links, Handübergaben, Körperwurf, Bauchdrehen, rechtes Knie zw. Schulterblätter, Armstreckhebel

SV ALTERNATIVE

Preattack: Griff rechte Schulter
Abwehr: Griff lösen, Rechtsauslage
Attack: Gerader Fauststoß rechts
Technik: Handrückenschlag zum Kopf, Fauststoß rechts zum Bauch, Lowkick links, Partner sinkt auf rechtes Knie, Knieschlag rechts

Pause (15 Minuten)

Technikteil 2 (40 Minuten)

A1

Preattack: Fußstoß vorwärts
Abwehr: Unterarmblock unten innen, Körperabdrehen
Attack: Beidhändiger Griff an das rechte Handgelenk
Technik: Umgreifen, Halbkreisfußtritt, Armstreckhebel mit linkem Oberarm, Abtaucher

B4

Preattack: Fußtritt vorwärts
Abwehr: Doppelhandblock unten
Attack: Schwitzkasten von vorne mit rechter Hand
Technik: Handinnenkante, Armstreckhebel über den Oberarm, Seitenriss (mit Rolle anfangen)

C2

Preattack: Knieschlag vorwärts
Abwehr: Doppelhandblock abwärts
Attack: Aufwärtshaken
Technik: Unterarmblock oben innen, Knieschlag, nach Block rechten Arm greifen, Armstreckhebel Oberarm, Handdurchzug, Arm weg, Fauststoß abwärts

Wettkampfteil (20 Minuten)

Video (10 Minuten)