

Spiele - Schnelligkeitstraining

Erwärmungs-/Kampfspiele für Kids:

„Animal Moves“

- Affen
- Krokodiele
- Frösche

„Schildkrötenfänger“

Einer ist der Fänger, die anderen sind die Schildkröten (laufen auf allen 4en)
Die S. müssen von einer Seite der Halle auf die andere
Der F. versucht welche zu fangen und auf den Rücken zu drehen
gefangene S. Werden zu Fängern. Die letzte S. siegt

Schnelligkeitsspiele:

Quelle: „The need for Speed“ <http://dkv-soundkarate.de/downloads>

1. Spiegel

Partner in Kampfdistanz
einer bewegt sich (vor/zurück/seite) – der andere reagiert und hält die Distanz
immer wieder Mitte zum Gegner bringen

2. Reaktion und Präzision

Partner in Kampfdistanz. Einer hält am ausgetreckten Arm in Augenhöhe einen Ball/Handschuh etc. Er lässt ihn los.
Der andere Partner versucht den Ball mittels eines Fauststoßes auf Höhe des Solar Plexus zu treffen und auf die Brust des Ersteren zu befördern.

Fortgeschritten: zwei Bälle (einer in jeder Hand), nur einen fallen lassen, Abstand zum Boden verkürzen

3. Reaktion und Partnerdrill 1

Erster Partner bedeckt seinen Solar Plexus mit einer Hand. Sobald er frei ist schlägt der zweite mit geradem Fauststoß darauf, so zügig wie möglich

Variation: beide Hände bewegen sich frei vor der Brust. Sobald der Weg frei ist, schlagen

Fortgeschritten: beide Partner bewegen sich dabei

4. Reaktion und Partnerdrill 2

Beide bewegen sich frei. Angreifer greift (anfänglich) entspannt und langsam mit offensichtlichen, gut erkennbaren Bewegungen (z.B. gerader Fauststoß/Schwinger) an und gibt das „Zielgebiet“ frei. Partner kontert und setzt einen Treffer.

Ziel: Saubere Technik und gutes Timing

Fortgeschritten: verschiedene Einzelangriffe, erhöhte Geschwindigkeit und Dynamik

4. Reaktion und Partnerdrill 2 + Stress

wie zuvor, aber mehrere Angreifer stehen hintereinander und greifen zuerst mit Schubser, dann Einzel-Attacke und später mit einer Kombination an

Geschwindigkeit und Intensität sollte nach jeder Runde erhöht werden. Das ist eine ziemlich gute Übung für den Abschluss einer Trainingseinheit und eine gute Möglichkeit, die Motivation und Kampfgeist zu steigern

Wichtig:

Die Spiegel Haltung wird dem Angegriffenem empfohlen. Der vordere Fuß bewegt sich immer nach außen, um „Feger“ des Gegners möglichst zu vermeiden, sowie als Ausgangstellung für eigene Angriffe (Tritte mit dem vorderen Fuß). Die vordere Hand überprüft/berührt/checkt die vordere Hand des Partners.

Der Angegriffene bestimmt Abstand !!! Ist der Abstand zu kurz, ist auch die Reaktionszeit automatisch zu kurz, da der Angreifer den Vorteil der Vorwärtsbewegung hat.

Denken Sie daran, sich vorwärts bewegen ist immer schneller als rückwärts, sonst würde jeder rückwärts gehen. Wenn der Abstand zu groß ist, entfaltet der Gegenangriff keine Wirkung (kommt zu kurz ;-) und Sie sind offen für Treffer des Angreifers.

Die vordere Hand sollte immer oben gehalten werden, um den Kopf zu schützen, im Idealfall vor der Kopf. Sehr wichtig für den Schlag selbst, ist der erste Schub von den Hüften und dem Hinterbein, ähnlich der Startbewegung eines olympischen Sprinters. Immer mit voller Hüftrotation schlagen und direkt nach vorne in das Ziel, den Ellenbogen dicht am Körper. Denken Sie daran, der schnellste Weg von A nach B ist eine Gerade.