

12. Training - Protokoll – 29.02.20 – Niesky

Erfolgreiche SV fängt bei dir, an dass du in deinem Körper zu Hause bist. Dich wohlfühlst und kennst. Wie ein Rennfahrer der sein Auto ganz genau kennt, die Größe, wie es reagiert...
Jeder Mensch hat die Anlage z.B. zum Laufen und Sprechen in sich. Auch Fähigkeit dich zu Verteidigen trägst du in dir. Wir erwecken es nur neu...

Und wir wollen erreichen das wir OHNE Kämpfen auskommen, rechtzeitig die Notbremse ziehen, Vermeiden, aufmerksam unterwegs sein.

Barfuss üben - besseres Gleichgewicht

Rennen, Vorwärts-, Rückwärts- und Seitwärtslaufen; Knieheben vorn/hinten
Hopselauf
Kniebeugen mit seitlich gestreckten Armen
auf einem Bein hüpfen (min 10X)
Baum - balancieren (stehen) 10 sec. auf einem Bein mit geöffneten/geschlossenen Augen
mit geschlossenen Augen Ellbogen, Knie, Nase finden – am Partner finden

Erwärmung:

- Gelenke durch bewegen, von unten nach oben
- Finger explosionsartig spreizen
- Finger ineinander, verschränke Hände schnell drehen
- umgekehrtes V , nach vorne beugen auf den Händen stehen (ostfriesischer Fahrradständer)
- Kerze/Schulterstand → in den Pflug wechseln (Beine über den Kopf)
- Fisch (aus Rückenlage, Bauch nach oben, Hals abheben, auf Hinterkopf stehen, Hände in die Nieren)
- dann PO nach oben (lange Brücke, Hände an die Hüften)
- dann in die Brücke (mit den Armen nach oben drücken) gehen
- Planking (normal, Bergsteiger, Beine heben, seitlich) zwischendurch Supermann

Spannung/Entspannung

Bauch/Po – liegen
4-Füßler (Arm/Bein gesteckt) - Schildkröte

Erwärmung mit dem Stock

liegende 8

Dehnung:

lockern, nach vorn beugen, langsam hochrollen, Diamant, Beine strecken, Bein anstellen und drehen (li/re), Schildkröte, Sitzen auf den Unterschenkel und nach hinten strecken, Beine seitlich dehnen, Ausfallschritt nach vorn, Stehen an der Wand – Fuß aufs Knie, beugen,

Stoppfußstoß

Stand, vorwärts/rückwärts
Stopp
Stopp, stehen bleiben
Übungen mit Stoppfußstoß, Abwechselnd links und rechts drücken mit Schritt nach vorn

Schulterrolle

vorwärts/Rückwärts

Abhärtung am Partner

Unterarme innen (oben und Unten), Unterarme außen
Waden, Scheinbeine,
Bauch und Rippen seitlich (anspannen) mit Kettenfaust bearbeiten
abklatschen oben unten links rechts abwechselnd
Tippen im Gesicht mit Rückhand
Boxen auf den Unterarm, offene Handfläche
Stehen - Handgelenk an Handgelenk – Einarmliegestütz
Schieben lassen
Boxen li/re → weich wegschieben
Hinlegen (Po runter wie hinfallen) und Aufstehen

Abhärtung am Boden

Kettenfaust, Hammerfaust, Spatenhand, Tiegerkrallen, Pistolenfinger

Übung am Schlagpolster:

Kettenfaust, Ellbogen (zweitstärkste Körperwaffe), Gerader Fusstritt
Knie stärkste Körperwaffe – 6-800 kp Kraft in den Körper des Gegners
Otto → Faust/Ohrfeige/Handballen Kinn/Stirn/Nase
Kombi am polster: Fuss/Kettenfaust/Ellbogen

Schutzhaltung Hände vorn, überraschend Ellbogen zum Brustbein

Festhalter an der Kleidung

Schlag auf den Solar Plexus, Heiratsantrag

Bedrohung mit dem Stock

erst fassen, dann Treten

Nervenpressen und fiese Dinge:

- Pistolenfinger, Stich unterm Kehlkopf,
- Fassen des Schlüsselbeins,
- Schlag mit Verstärker (Finger) am Kinn, unter der Nase, Kiefer seitlich, Schläfe, Mopedfahrer,
- Kiemengriff (fassen unter dem Kiefer, unter dem Wangenknochen)
- Griff von oben in die Augenhöhlen, Einhängen von hinten beidseitig in den Mundwinkel (Fischhaken)
- Stich unterm Ohr in das Kiefergelenk (mit gegenhalten)
- an der Nase rumführen (von unten und seitlich)
- Beißen in Lippe, Nase, Wangen
- Stich in die Augen, Handballen auf die Nasenspitze
- Beide Hände auf die Ohren knallen (Kesselpauke)
- Kopf schütteln mit Kinnschaker, Kratzen/Patschen ins Gesicht,
- reißen an den Ohren

Befreiungstechniken:

Umarmung von Hinten unter Arm:

(schlag auf den Handrücken, Säge, Daumenhebel) → Schlag mit dem Ellbogen nach hinten
Sacken lassen (schmerzhaft in den Schultern des Angreifers)

Umarmung von Hinten über Arm:

Sacken lassen, Po seitlich Schlag zu den Genitalien, Nippelwist
Platz schaffen mit Hüft/Postoß nach hinten, Stich mit beiden Daumen zu Leiste
→ Schlag mit dem Ellbogen nach hinten

Umarmung von Vorn unter Arm:

alles vorgenannte (unter Nervenpressen)

Umarmung von Vorn über Arm:

Platz schaffen mit Hüftstoß nach vorn, Stich mit beiden Daumen zu Leiste
Hodenquetscher

Bodentechniken

Hinfallen (wie ein Baby, Po nach unten, Hände vorn, NICHT abstützen)

Aufstehen (Distanz herstellen, Blick immer zum Angreifer)

Drehen nach links/Rechts, Richtungswechsel

Abwehr im liegen: Angreifer anlocken, Tritt zum Knie, Schere

Embryo: Abwehr von Tritten zum Gesicht, Tritt aufnehmen, Drücken mit der Schulter oder Knie
seitlich drehen, Schlag in die Genitalien

Sitzen auf Bauch und Rücken: Gleichgewicht brechen mit Hüftstoß, Fuß mit Oberschenkel
belasten und überstrecken, freidrehen

Befreiung bei Vergewaltigungsversuch vorgezeigt: Beine einfädeln, strecken, Stich zu den Augen,
Kopfhebel (Vorsichtig!!!)

Vorschau nächstes Training:

- Wiederholung, Fortsetzung Boden
 - Stock in der Erwärmung, Stockabwehr
 - Würger, kurzer Würger, Schubser
 - Schlag zum Solar Plexus und Defibrillator
-