

2. Training Niesky – 24.11.2018

Partnerübungen:

- Liegestütz mit Hand wegziehen
- Partner beim Aufstehen und Hinlegen helfen
- Beine werfen
- Fuß an Fuß: Tippen zum Kopf/Schulter/Bauch/Alles
- Über kreuz ziehen
- gegenseitig Schieben
- Stand auf einem Bein, Knie an Knie drücken
- Medizinball auf den Bauch des Partners werfen, er fängt nach Aufprall
- atmen
- Ball mit Bauch hüpfen lassen

Abhärten:

- am Boden: Faust (front), Hammerfaust, Spatenhand, Fingerspitzen
- am Partner:
 - Faust/Unterarm,
 - Faust/Handfläche
 - Unterarm/Unterarm (innen/außen)
 - Schienbein/Schienbein (frontal/seitlich)
 - Faust/Bauch
 - Kick zum Oberschenkel + Hüfte (beidseitig)

am großen Schlagpolster:

- Kick nach vorn oben (Pippi)
- gerader Fuststoß nach vorn (Stoppfuststoß)
- Kniestoß mit Schulter festhalten

an kleinen Schlagpolster:

- Treffern des Polsters mit geradem Fuststoß
- Aufwärtshaken (mit Störer)
- Rückhandschlag (mit Störer)

Bewegungsübungen:

- Weich und locker sein „Das Weiche besiegt das Harte!“
- aus“weichen“, *aus der „Schusslinie“ gehen*
- Pak Sao Übung
- Beten & Flügel
- geradem Fauststoß ausweichen nach aussen (links & rechts)

- geradem Fauststoß ausweichen nach innen (links & rechts)
- jeweils mit Konter (Schlag zum Gesicht/Rippe/Brustbein)
- beidhändiger Schubser: Kontrolle und Schlag zur Schulter
+ fassen am Kopf und Knie/Brust/Pippi und ev. dann Schlag mit Ellbogen zur Schulter/Wirbelsäule/Atlas (die Stelle an welcher die Wirbelsäule im Schädel endet)

Die Energie des Angreifers nutzen!!!

Wiederholung Techniken:

- Einhandbefreiung über Kreuz
 - Schocker, Affe schaut in Spiegel, Ellbogen des Angreifers blocken und weg
 - Für die Großen: Statt Spiegel - Spatenhand, auch mit blockieren der haltenden Hand
 - Astgabel
- Einhandbefreiung selbe Seite:
 - wegschlagen, Schlag zum Gesicht
- Festhalter beide Hände unten:
 - Drehung der Hände nach Innen oder Außen, weg schubsen!
 - **NEU 1:** eine Handgelenk fassen, Halten, Ziehen, Schlag mit der freien Hand zur Leber/Rippe/Achsel
 - **NEU 2:** (künstlerisch ☺) mit rechts drunter durch, über Kreuz, umfassen, links befreien, Schlag zum Gesicht
- Festhalter an den Haaren von Hinten
 - nach unten gehen, drehen, Schlag ins Pippi
- Festhalter an den Haaren von vorn
 - betende Hände, Haltehand blockieren, kleine Finger am Handgelenk des Angreifers!
WEIT (!!!) nach unten gehen (Böckchen) schieben
 - **NEU:** Haltehand blockieren, mit der freien Hand:
 - Faustschlag zum Gesicht/Hals/Solar Plexus
 - Handballen auf Stirn/Nase
 - Stich zu den Augen
 - Spatenhand, Stich in die Achselhöhle
(Herzmeridian: Herz 1 – fiese Sache → manipuliert den Herzschlag!)
 - Oder mit dem Daumen in die Achselhöhle, Muskel fassen

Neue Techniken:

- Festhalter beide Hände Oben (ev. an der Wand):
 - **Knie ins Pippi!** Hände nach unten reißen, weg schubsen! (für die Großen: Schlag zur Stirn/Nase/Hals/Brustbein, Stich/Griff in die Augen,
 - Elvis (rechte Hand fährt durch die Haare, Ellbogen über Arm des Angreifers) Schlag zu Gesicht, Ellbogen zur Brust/Solar-Plexus
 - leichte Drehung nach rechts, Ellbogen von außen über Arm des Angreifers, Schlag zur Nase
- Eventuell Fuss des Angreifers blockieren
- Verschiedene Schocker:
 - tritt zum Schienbein
 - Ferse auf Mittelfuss
 - Fuss seitlich unterm Knie aufsetzen und mit Sohle das Schienbein aufkratzen
 - **Noch möglich:**
 - Anschreien, Anspucken
 - Knie zum Pippi
 - „Entschuldigen Sie, Ihr Hosenstall ist offen“ und lachen ☺
 - ins Ohr/Wange/Nase/Hals beißen (für die ganz Harten ☺) - z.B. wenn der Angreifer versucht zu knutschen
 - Kopfstoß

„Die Energie folgt der Aufmerksamkeit!“