

5.Training-Niesky-09.02.2019

Selbst-FÜR-Sorge, Selber für dich sorgen. Mama und Papa sind nicht immer da. Du trägst die in dir

Körpersprache:

Stehen, Handy, Hundepfötchen, Gespräch, verknoten, selber festhalten → Stift oder Karte, in welcher Richtung zeigen die Füße deines Gesprächspartners, Hände reiben, Nase fassen, Brille abnehmen, zuhören, Mund zuhalten, Locke drehen, Flirten,

Eskalation steht bevor: Hände waschen, Blick abwenden, Durch die Haare fahren

Erwärmung:

- Gelenke durch bewegen, von unten nach oben
- Finger explosionsartig spreizen
- Finger ineinander, verschränkte 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) zwischendurch Supermann
- ...

Bewegungsübungen:

mit dem Stock liegende 8 zeichnen, jeweils mit der linken und rechten Hand
dann zusätzlich mit Schlag des kurzen Endes
dann zusätzlich mit Stich des langen Endes

Partnerübungen:

Jeder hat einen Stock

Ablauf mit zwischendurch abklatschen

Oben. Mitte. Unten. Oben 1/2. Oben 1/2/3. Durchziehen. Hoch. 1/2/3/4. Drehung.

Jeder mit zwei Stöcken.

Technikübungen:

Verteidigung gegen Stockangriff: Rechts, Links, Oben, Stich, Bedrohung

Faustabwehr:

Schritt nach außen

- ziehen zur Wand
- oder Schlag zur Rippe/zum Kopf (auch mit ziehen)
- Kniestoß zum Oberschenkel („Pferdekuss“) und ablegen am Boden

Bodenkampf:

- Befreiung beim sitzen auf dem Bauch (Reiterposition)
- Befreiung beim sitzen auf dem Rücken (Mountposition)
- Befreiung beim Vergewaltigungsversuch (mit Stich in die Augen bzw. Drehen am Kopf)
- Verteidigung gegen Tritte zum Körper (Stiefeln) → Embryo