

## 7.Training-Niesky-30.03.2019

### Einleitung:

- Siegerpose!!!
- Laufübungen, mit Störer

### 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, seitlich) zwischendurch Supermann
- ...

**Stand:** Boxen nach vorn, nach unten, Aufwärtshaken, Links rechts, Ellbogen von oben, Kniebeuge – **AUSATMEN** beim Schlag!

**Kicken:** Vorn, seitlich, hinten

**Gehen:** Vorwärts, Rückwärts, mit Drehung

### Dehnung:

- Seitlich
- Bein aufs Knie (Hintern)
- Ausfallschritt nach vorn (klein – Schollenmuskel - und Groß)
- breitbeinig: Links, rechts
- Liegestütz an der Wand (ein Bein vor, Zehen hochziehen) Zwillingswadenmuskel
- Bank an die Wand – Treppenstufenübung (2 Sec.) je 15x Achillessehne
- Rückenlage → Treppensteigen, langsam
- Einbeinstand leicht gebeugt das **Knie**, Aufrecht (Hüfte gestreckt) Knie eng zusammen 20 sec.
- Fuss: Handtuch ziehen 30 sec. Zehenzange 10 x Handtuch aufheben und wieder fallen lassen
- Arm dehnen, vor dem Oberkörper, drauflegen

### Abhärtung:

- am Partner: Faust → Hände, Faust → Ellbogen, Ellbogen → Ellbogen, Fuss seitlich, Bauchtrommel (**AUSATMEN** bei Treffen, beim Einatmen Instabil → Gegner treffen!), Schienbeine
- an der Wand: Kettenfaust, Hammerfaust, Spatenhand, Rückhand, Tiegerkralle, Pistolenfinger

**Pratze:** gerader Fusstritt, gedrehter Kick, Aufwärtskick, Knie

### Partnerübungen:

- Stopfusstritt
- Kurzer Tritt/langer Tritt zum Knie, Oberschenkel innen
- Kniestoß Oberschenkel innen
- Fester Stand!!!
- halbe Geschwindigkeit, halbe Kraft, saubere Technik

**Faustabwehr:**

- Garten
- Arm Fassen überstrecken, Hand ins Gesicht
- Faust auf kurze Rippe vorn, Hinten, Niere
- innen Doppelarm. Ellbogen auf die Brust

**Schwingerabwehr/Ohrfeige:**

- Igel
- Abducken, Durchtauchen, Genitalien

**Schluss:**

- vorzeigen
- durch den Schlauch gehen
- Geist