

VORBEREITUNGSKARTE FÜR DIE PSYCHOMOTORISCHE EINHEIT

DATUM : 03.05.2021

THEMA : Wahrnehmung und Verbesserung von Lateralität im Schultergürtel- und Armbereich

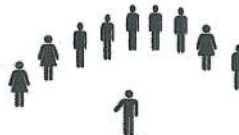


GRUPPE : Studenten



ZAHL : 20



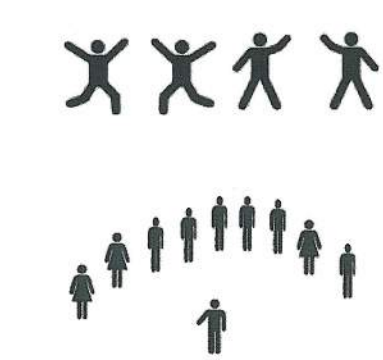
MITTEL : Initiation zu Boxtechniken aus dem Muay-thai

ORT : ISW 1

MATERIAL : Pratzten, Tücher, Handschuhe

| Dauer | Plan und Inhalt | Ziel | Anweisung | Schema und Organisation |
|--------|---|--|---|---|
| | Kontakt | | | |
| 5 min | Im Halbkreis Begrüßung und Stundensinhaltsvorstellung | -Organisation -Information -Kontrolle | Bei der Ausführung der neuen Techniken versuchen sie entspannt zu bleiben(wenig Kraft einsetzen) |  |
| | Aufwärmung | | | |
| 5 min | leicht clinchen | - psychische und physische Vorbereitung (Aufwärmung : Schulter, Ellbogen, Nacken...) | leichte Ausführung mit steigender Kraftintensität (20%,40% 60%,80%) |  |
| | Hauptvorstellung | | | |
| 10 min | Vordere Gerade/Jab Durchführung: Aus der Kampfstellung schlagen Sie die vordere Faust in gerader Linie zum Gegner. Während des Schlages wird die Hüfte eingedreht und das Gewicht nach vorne verlagert, Kurz vor dem Treffen des Ziels drehen Sie die Faust so, dass die Handfläche nach unten zeigt. Nach dem Schlag führen Sie die Faust schnell in die Kampfstellung zurück. | Lernen und Verbesserung der Mobilisation des gesamten Körpers hinter dem linken Arm Übertragung der Beinkraft über Hüft, Schultergürtel zum linken Arm. | -Halten Sie dabei möglichst lange den Ellbogen unten, da der Gegner ansonsten Ihre Technik frühzeitig erkennt und abwehrt. -Die hintere Faust bleibt über dem Kiefer als Schutz vor gegnerischen Techniken. -Nase, Kinn, Augen. Zielen. |  |

| | | | | |
|---------------|---|---|---|---|
| <p>10 min</p> | <p>Hintere Gerade</p> <p>Durchführung: Sie befinden sich in der Kampfstellung. Schlagen Sie die hintere Faust in gerader Linie zum Gegner, Während des Schlages drehen Sie die Hüfte ein und verlagern das Gewicht nach vorne auszuführen. Kurz vor dem Treffen des Ziels drehen Sie die Faust so, dass die Handfläche nach unten zeigt. Anschließend führen Sie die Faust schnell in die Kampfstellung zurück.</p> | <p>Lernen und Verbesserung der Mobilisation des gesamten Körpers hinter dem rechten Arm</p> <p>Übertragung der Beinkraft über Hüft, Schultergürtel zum rechten Arm.</p> | <p>- den Ellbogen möglichst lange unten halten, da ansonsten der Gegner Ihre Technik frühzeitig erkennt.</p> <p>-Die vordere Faust halten Sie als Schutz vor gegnerischen Techniken etwas über Ihrem Kiefer.</p> <p>-Vermeiden Sie es, den Schlag zu schieben, setzen Sie ihn stattdessen explosiv ein.</p> <p>-Nase, Kinn, Augen, Solarplexus, Magen Zielen.</p> |  |
| <p>10 min</p> | <p>Seithaken</p> <p>Durchführung: Aus der Kampfstellung heben Sie eine Faust seitlich an, so dass sich der Arm dieser Seite fast parallel zum Boden befindet. Gleichzeitig verlagern Sie Ihr Gewicht auf das Bein der ausführenden Körperseite und lehnen den Oberkörper etwas zu dieser Seite. Führen Sie nun eine seitliche Schlagbewegung aus, wobei Sie den Körper und die Hüfte in Schlagrichtung mitdrehen und das Körpergewicht in die gleiche Richtung verlagern. Anschließend führen Sie die Faust schnell in die Kampfstellung zurück.</p> | <p>Lernen und Verbesserung der Mobilisation des gesamten Körpers hinter dem rechten Arm</p> <p>Übertragung der Beinkraft über Hüft, Schultergürtel zum rechten Arm.</p> | <p>Die andere Faust halten Sie über dem Kiefer, um mögliche gegnerische Techniken zu blocken.</p> <p>Kiefer, Schläfen, Rippen zielen.</p> |  |

| | | | | |
|--------------------------------------|---|---|---|---|
| <p>10 min</p> | <p>Aufwärtshaken</p> <p>Durchführung: Sie befinden sich in der Kampfstellung. Lassen Sie einen Unterarm nach unten fallen und drehen Sie dabei die Faust, so dass sich Unterarm und Oberarm fast im rechten Winkel befinden. Dabei verlagern Sie Ihr Gewicht auf das Bein der ausführenden Körperseite und beugen beide Beine etwas. Dann schlagen Sie die Faust ruckartig nach oben, wobei Sie die Beine strecken, Körper und Hüfte mitdrehen und das Körpergewicht nach vorne verlagern. Anschließend führen Sie die Schlaghand schnell in die Kampfstellung zurück.</p> | <p>Lernen und Verbesserung der Mobilisation des gesamten Körpers hinter dem linken Arm</p> <p>Übertragung der Beinkraft über Hüft, Schultergürtel zum linken Arm.</p> | <p>Die andere Faust wird als Schutz vor gegnerischen Techniken über dem Kiefer gehalten.</p> <p>- Achten Sie darauf, dass Sie mit den Knöcheln das Ziel treffen, und darauf, dass Sie den Schlag nach oben durchziehen und nicht in der Bewegung stoppen.</p> <p>- Kinn, Rippen, Solarplexus zielen</p> |  |
| | <p>Kombination aus der Reihenfolge von:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vordere Gerade - hintere Gerade - Aufwärtshaken - Seithaken | <p>Koordination, Perfektionierung, Automatisierung</p> | |  |
| <p>Abkühlung und Abschied</p> | | | | |
| <p>5 min</p> | <p>Dehnungsübungen</p> | <p>zurück zum psychischen und physiologischen Ruhezustand.</p> | <p>-konstant und nicht ruckartig dehnen.</p> <p>-Zusammenfassung und Information über ev. Inhalte der nächsten Stunde</p> |  |

Häufige Fehler

- *Der Schlag wird mit geöffneter Faust ausgeführt. Dann besteht die Gefahr, die Kapseln an den Fingern zu verletzen. Deshalb muss der Kämpfer die Finger schließen und den Daumen anlegen.*
- *Der Thai-Boxer sieht dem Schlag nicht nach. So kann er nicht feststellen, welche Wirkung dieser erzielt und verpasst den Einsatz weiterer Techniken.*
- *Der Kämpfer weicht beim Schlagen zur Seite aus, statt auf einer Linie zu stehen. Der Schlag kann so nicht kraftvoll ausgeführt werden.*
- *Der Schlag wird „geschoben“ statt explosionsartig nach vorne gestoßen. Der Kämpfer kann dann die Deckung nicht schnell zurückziehen, was dem Gegner die Möglichkeit zum Kontern bietet.*
- *Die vordere Gerade wird ohne Gewichtsverlagerung zum Gegner hin ausgeführt. So kann der Schlag nicht kraftvoll eingesetzt werden.*
- *Bei der vorderen und hinteren Geraden wird der Ellbogen angehoben. Auch wird häufig zuerst der Arm nach hinten gezogen und dann erst geschlagen. Der Gegner kann so den Schlagansatz erkennen und sich verteidigen.*
- *Die hintere Gerade wird ohne Drehung der Hüfte aus dem Arm geschlagen. So ist keine kraftvolle Schlagausführung möglich.*
- *Der Aufwärtshaken wird von weit hinten ausgeführt. Dann ist es für den Gegner einfach, mit einer eigenen Schlagtechnik zuerst zu treffen.*
- *Beim Seithaken verliert der Thai-Boxer die Balance. Um diese Technik kraftvoll auszuführen, kann der Thai-Boxer etwas in den Gegner hineinspringen. Die Balance darf er jedoch nicht verlieren, da der Kontrahent ansonsten wirkungsvoll kontern kann, wenn der Schlag nicht hart trifft.*
- *Bei Technikkombinationen rutscht der hintere Fuß weg. Der Kämpfer verliert etwas die Balance und fällt durch die Gewichtsverlagerung nach vorne.*
- *Während des Schlages lässt der Kämpfer die hintere zur Deckung angehobene Hand fallen. Der Gegner kann in einem solchen Fall wirkungsvoll kontern. Fällt ihm auf, dass dies wiederholt passiert, wird er auf seine Chance lauern, den Kampf vorzeitig zu beenden.*