

Integration Freestyle Elemente ins reguläre Training

Das folgende Dokument soll euch dabei helfen einzelne Freestyle Elemente in euer reguläres Vereinstraining zu integrieren, ohne dadurch großen Mehraufwand zu erzeugen. Dabei werden unter dem Punkt **Bewegungsreihen** Einzelschritte vorgestellt wie einzelne Elemente aufgebaut werden können. Zu jeder Bewegungsreihe gibt es ein kurzes separates Video, welches die einzelnen Schritte vorstellt.

Idee: Anknüpfen an vorher trainierte reguläre Taekwondo Elemente

Beispiel:

- Trainingsschwerpunkt Yop chagi -> 5-10 Minuten Twio Yop chagi
- Trainingsschwerpunkt Ap chagi -> 5-10 Minuten Mehrfach Ap chagi
- Trainingsschwerpunkt Prätzenkicks -> 5-10 Minuten Drehkicks

Vorteile:

- Grundbewegung bereits bekannt/ gerade geübt
- Kein extra neuer Trainingsschwerpunkt
- Bewegung nicht nochmal von null starten
- Keine extra neue Trainingseinheit für Freestyle

Vermittlung durch Bewegungsreihen

- Große Bewegung aufteilen
- Möglichst fein
 - Kleine Hemmschwelle
 - Auch mit Worten erklärbar
- Lässt Korrekturen auf kleiner Ebene zu
- Wenig Raum Fehler zu machen

Basisfreestyle Elemente:

1. Ohne Aufbau/ Equipment
 - a. Twio Yop chagi
 - b. Mehrfach Ap chagi
 - c. 540° Kick
 - d. Rad
 2. Mit Aufbau/ Equipment (Möglichkeit weich zu fallen)
 - a. Handstand
 - b. Rückwärtssalto
 - c. Vorwärtssalto
 - d. Butterfly
 - e. FlickFlack
- ⇒ Sicherheit beachten (Ecken, Kanten, Lücken, harte Wände absichern, genug Platz zum fallen)

Bewegungsreihen

Ohne Equipment

1. Twio yop Chagi
 - ✓ Annahme: Vorher Yop chagi trainiert/ Yop chagi bekannt
 - a) Knie hoch ziehen und hoch springen
 - b) Hindernis oder Prätze -> Sprung darüber
 - c) Rauskicken mit Hindernis
 - d) Frei

Video: <https://youtu.be/CQg0Bpa499Y>

2. Mehrfach ap Chagi

✓ Annahme: Vorher Ap chagi trainiert/ Ap chagi bekannt

- a) Einzeln zweifach Ap chagi
- b) Zweifach Ap chagi flüssiger
- c) Zweifach Ap chagi im Sprung
- d) Bewegung dreifach Ap chagi an Pratze
- e) An Pratze mit Anlauf
- f) Frei

a-c können übersprungen werden nach ein paar Mal wenn die Bewegungen gut klappen

Video: https://youtu.be/3MLBX4_U0DQ

3. 540° Kick

✓ Annahme: Vorher Fersendrehschlag trainiert/ Fersendrehschlag bekannt

- a) Fersendrehschlag mit Rücken zur Pratze auf einem Bein
- b) Fersendrehschlag frontal zur Pratze auf einem Bein
- c) 2. plus Absprung (Fuß dreht nach hinten)
- d) Mit halber Drehung vorweg
- e) Stück für Stück mehr abspringen

a-b können übersprungen werden nach ein paar Mal wenn die Bewegungen gut klappen

Video: <https://youtu.be/apJMCZdXGTM>

4. Rad

- a) Ablauf trocken am Boden auf Linie
- b) Ablauf aus dem Stand auf Linie
- c) 2. plus Schwung
- d) Beine mehr und mehr strecken

a-b können übersprungen werden nach ein paar Mal wenn die Bewegungen gut klappen

Video: <https://youtu.be/-labg8LTQio>

Mit Equipment

1. Handstand

- a) Hände auf Boden und Gewicht auf Hände legen
- b) Leicht die Beine hochschwingen (Langsam steigern)
 - 1. Hilfestellung geben (Beine halten, Hindernis für Beine geben)
- c) Aus dem Stand
- d) Langsam weiter steigern
- Variationen:
 - Handstand mit abrollen
 - Handstand nach vorne fallen lassen
 - Mit Abdrücken steigern zum Handstandüberschlag

Video: <https://youtu.be/0eFc2z7rHeY>

2. Rückwärtssalto

✓ Annahme: Rückwärtsrolle vorher trainiert/ Rückwärtsrolle bekannt

- a) Auf die Hände springen
- b) Hochspringen und Knie anziehen
- c) 1 und 2 verbinden
- d) An Gürtel festhalten und Rumwerfen
- e) Steigern

Video: <https://youtu.be/KRRA3I5C3uA>

3. Vorwärtssalto

✓ Annahme: Vorwärtsrolle trainiert/ Vorwärtsrolle bekannt

- a) Flugrolle (großzügig Platz einräumen)
- b) Flugrolle eher hoch als weit
- c) Versuchen mal ein bisschen zu drehen und auf Hintern landen
- d) Absprung mit beiden Beinen und Armen nach oben
- e) Steigern

Video: <https://youtu.be/sKpbnrchorq>

4. Butterfly

- a) Grundablauf ohne springen
- b) Leicht abspringen
- c) Mehr springen
- d) Beine höher nehmen

Video: <https://youtu.be/bQQpBkhKhFc>

Bei Fragen:

E-Mail: jendmar@web.de

Mobil: 0176-46630179 (Bitte erst schreiben und nicht direkt anrufen)