

TRAININGSPLAN KW 48

EINHEIT 1

Aufwärmen ca. 20 min

Seilspringen

5 min

Variationen: auf einem Fuß, kann auch ohne Seil simuliert werden

Wechselsprünge

3 min 2 Sätze, jede Seite 10 Wiederholungen

aus einer moderaten Ausfallposition, Arme an der Hüfte

Atlas Swing

2 min 2 Sätze 12 Wiederholungen

Kann mit einem beliebigen schweren Objekt durchgeführt werden, zb. Hantel, Wasserflasche

Hüftheben/ Bridging

4 min 2 Sätze

Quadruped opposite arm and leg raise

4 min 2 Sätze

Vermeide überstrecken, Gleichgewicht halten

Dehnen beliebig 10 min

Beinarbeit ca. 25 min

Vor- und Zurückgehen in Fechtstellung 15 min 3 Sätze à 3 min dazwischen 1 min
Pause + 1 Satz mit Links bzw. Rechts für Linkshänder

Schrittlänge, -geschwindigkeit und Rhythmus variieren, Verhalten wie es in einer Angriffs- bzw. Defensivsituation vorkommt.

Dazu Variationen anwenden:

- Halbschritte für Vorbereitung
- Doppelschritte vor um die Distanz zu schließen
- Doppelschritte/ Sprung zurück um Distanz zu schaffen
- Langer Schritt vor um einen Gegenangriff/ Tempo zu Provozieren
(zweite Intension Parade + Riposte)
- Etc.

In Fechtstellung Ausfallbein leicht heben, Fußspitze hochziehen, Ausbalancieren auf dem Standbein, abwechselnd Ausfall/ Fuß wiederabsetzen 10 Wiederholungen

Den Ausfall dabei immer länger werden lassen

In Fechtstellung auf der Stelle 2 Mal hüpfen, in Blickrichtung hüpfend in die linke Position wechseln, 2 Mal hüpfen, zurückwechseln, direkt darauf einen explosiven Ausfall machen

10 Wiederholungen

Schritt vor, Sprung zurück, Schrittausfall/ Flèche

10 Wiederholungen

Doppelschritt, Schritt/Sprung zurück, Vorbereitungsschritt + Schrittausfall

15 Wiederholungen

In Fechtstellung vor- und zurückhüpfen/tänzeln

10 Wiederholungen

sich einem Objekt zentimeterweise dabei nähern und als Abschluss einen explosiven Ausfall setzen

Technik ca. 25 min (mit Pause) Vor dem Spiegel oder an einem Polster

In Fechtstellung stillstehend oder auf der Stelle bewegend/tappend

Direkter Stoß aus versch. Distanzen

Oberkörper gerade halten, Ellenbogen unten halten (nicht ausscheren), Arme locker strecken und keine Vorbewegung mit der Schulter.

Als Variation, aus einer sehr engen Mensur beginnend, immer weiter die Distanz vergrößern. Wichtig dabei ist die technische Ausführung und Treffergenauigkeit, nicht Geschwindigkeit.

Paraden

Bewegung beginnt zuerst zwischen Zeigefinger, Mittelfinger, Daumen und Handgelenk. Nur leichte Bewegungen aus dem Ellenbogen und der Schulter. Spitze möglichst vorne lassen.

Quart/ Sixt + Riposte

Keine Pause zwischen Parade und Riposte

Wechselparade von Quart in die Sixt/Terz und von Sixt/Terz in Quart + Riposte

Langsam anfangen und kontrolliert ausführen, Wischbewegungen vermeiden

Finten

Arme bei der Finte nicht ganz strecken, um nach der Finte ausstoßen zu können. Spitze aktiv auf die Trefferfläche zeigen und kurz verweilen. Auch hier bei der Umgehung wieder die Bewegung mit den Fingerspitzen beginnen. Langsam und kontrolliert, zu große Bewegungen vermeiden. Handposition und Griff nicht verändern.

Einfache Stoßfinte gegen direkte Parade, Umgehung + Stoß

Bewusst in die Fläche zeigen, die durch die Parade gedeckt werden soll, um die gewünschte Reaktion zu erhalten. Bei der Umgehung Halbkreise klein halten.

Doppel-(Wechsel-)finte/Circulationsfinte gegen Quart/ Sixt + Umgehung + Stoß in die freie Blöße

Battuta(Second/Terz/Quart/Sixt) Stoß/ Coupé

Keine Pause zwischen Battuta und Stoß bzw Coupé

Direkter Angriff aus verschiedenen Positionen in die verschiedene Blöße mit Ausfall/Schrittausfall als Abschluss

Langsam und mit einem kurzen Schritt beginnen. Bei Schrittausfall keine Pause zwischen Schritt und Ausfall.

Fintenangriff

Beinarbeit im Vorwärtsgang mit dem Finte synchronisieren. Möglichst flüssige Abfolge zwischen Finte, Schritt, Umgehung und Ausfall.

Klingenangriff mit Battuta

Kleines Bewegungsprofil mit der Klinge - hauptsächlich eine Vorwärtsbewegung mit der Spitze zum Ziel, Wischbewegungen vermeiden.

Gegenangriff/ Tempo/ Rimessa + Blockieren

Aus dem Rückwärtsgang flüssig und möglichst ohne Vorbewegung/Vorbereitung

Gegenangriff mit Klinge/Battuta

Körperbewegung folgt unmittelbar der Klingenbewegung

EINHEIT 2

Aufwärmen

Übungszeit

Alternativ:

Ergometer z1-z2	10min
Laufen z1-z2	10min
Crosstrainer z1-z2	10min
Rudermaschine z1-z2	10min

Alternativ Indoor und ohne Gerät:

Laufen am Stand oder Seilspringen	30sek dann 20sek Pause
Bergsteiger	30sek dann 20sek Pause
Hampelmann	30sek dann 20sek Pause
Burpee	30sek dann 20sek Pause
3x wiederholen	

Mobilisation

Übungszeit

Armkreisen im Stand beide Arme nach vorne große Kreise	30sek 10sek Pause
Armkreisen im Stand beide Arme nach hinten große Kreise	30sek 10sek Pause
Armkreisen im Stand beide Arme nach vorne Kreise werden kleiner	30sek 10sek Pause
Armkreisen im Stand beide Arme nach hinten Kreise werden kleiner	30sek 10sek Pause
Im Stand Hände in die Hüfte, Kopf nach vorne, hinten, links und rechts legen	1min 10sek Pause
Im Stand den Körper strecken und dann die Zehen berühren....	1min 10sek Pause
Hüftbreiter Stand, rechten Arm über den Kopf zur linken Seite führen und Rumpf nach links beugen, dann Seite wechseln	90sek
Gerade Ausfallschritte, länger werdend, auf Balance achten	90sek

Beinarbeit

Übungszeit

5 kleine Schritte vor, 5 kleine Schritte zurück	30 sek 20 sek Pause 3 WDH
LINKS: 5 kleine Schritte vor, 5 kleine Schritte zurück	30 sek 20 sek Pause 3 WDH
3 Schritte vor schnell, 3 Schritte vor langsam, 3 Schritte vor schnell	Schrittlänge gleich lassen!
3 Schritte rück schnell, 3 Schritte rück langsam, 3 Schritte zurück schnell	60 sek 20 sek Pause 3 WDH
1 Doppelschritt zurück, 1 Schritt vor	30 sek 20 sek Pause 3 WDH
LINKS: 1 Doppelschritt zurück, 1 Schritt vor	30 sek 20 sek Pause 3 WDH
1 Schritt, Ausfall länger werdend	40 sek 20 sek Pause 3 WDH
LINKS: 1 Schritt, Ausfall länger werdend	40 sek 20 sek Pause 3 WDH
1 Vorbereitungsschritt vor Schritt-Ausfall	40 sek 20 sek Pause 3 WDH

5 min PAUSE ...

Hinweise zur Selbstkontrolle:

Vorderer Fuß zeigt in Bewegungsrichtung, nicht verdrehen!

Hinterer Fuß 90 Grad zum vorderen Fuß

Stabilen Stand im Ausfall kontrollieren

Techniktraining am Stoßpolster

Gerader Stoß	10x langsam – Pause – 10x dynamisch
Gerader Stoß mit Schritt, (Schritt zurück)	10x langsam – Pause – 10x dynamisch
Schritt vor gerader Stoß mit Ausfall (3 Schritte zurück)	10x langsam – Pause – 10x dynamisch
Gerader Stoß mit Schritt-Ausfall (3 Schritte zurück)	10x langsam – Pause – 10x dynamisch

Die oben angeführten Aktionen wiederholen jedoch vor jeder Aktion noch einen Schritt zurück und Schritt vor setzen also z.B. Schritt zurück Schritt vor Gerader Stoß mit Schritt-Ausfall.

Tipps zur Selbstkontrolle:

Stoß über "Spitze-Hand-Armstreckung" einleiten
Körper folgt erst bei gestrecktem Arm
Aufrecht bleiben und nicht in den Stoß hineinlehnen
Arm Gerade nach vorne Strecken und nicht hinauf
Bei langsam: Stoß fixieren und die den Kontakt in den Fingern fühlen
Dabei die Stellung kontrollieren und Balance halten.
Bei dynamisch: Dynamik nur soweit erhöhen wie es die Präzision eben zulässt.
Lieber langsamer dafür mit dem richtigen Ablauf!
Gerne auch Pausen zwischen den Aktionen machen, bevor die Präzision leidet.
Eine Aktion aber nicht zerstückeln.

Wer möchte kann Videos für Feedback senden.

Für die Profis:

Nach 10x dynamisch noch 5x dynamisch mit geschlossenen Augen.
D.h. Vor der Aktion Augen schließen, nach dem Stoß Treffer und Stellung kontrollieren.

Link zu einem Youtube Video aus Heidenheim, wo man sich was anschauen kann:

<https://www.youtube.com/watch?v=A4yQmq7Ri84>

Allgemeines Workout	Übungszeit
Kniebeugen	60Sek 20sek Pause
Zweipunktvierfüßlerstand	60Sek 20sek Pause
Situps	60Sek 20sek Pause
Seitstütz Links Becken anheben und absenken	40Sek 20sek Pause
Superman	60Sek 20sek Pause
Seitstütz Rechts Becken anheben und absenken	40Sek 20sek Pause
Liegestütz	60Sek 20sek Pause

3 WIEDERHOLUNGEN

Stretching

Muskelgruppen nach Bedarf dehnen
 Dehnung mind. 40Sek halten
 2 Wiederholungen