Ressourcen, Info, Videos, Buchtipps etc.:

www.intense-training.de ->Links -> Trainer&Team -> Passwort: Underhook

Aufbau der Trainingstunde

-Mobilisieren

-Aufwärmen der Muskulatur, anwerfen des Kreislaufes

/ggf. Vorberreitendes Spiel)

-Spiel, Pratzentraining

-Technik

-Aktiv oder Reaktiv

-Drill, Power, Sparring o.ä.

-Cool down

Kleine Prinzipien:

-Erst das Neue, dann das Bekannte

-Nicht mehr als ein, zwei Sachen auf einmal lernen / korrigieren

-Positiv Korrektur

-‚Schichten dünn auftragen': Aspekte einer Technik einzeln/nacheinander fokussieren und machen bzw nachvollziehen lassen

-Korrigieren mit haptischem Feedback

Warm Up: idealerweise ca 15 min mit mittlerer Intensität [Quelle: Journal of Applied Physiology (2014)]

Laufen (vorw. Rückwärts, seitwärts, mit Eindrehen, Hacken zum Gesäß usw.),
Boxerlauf,
Ausfallschritte,
Auf Händen gestützte ‚Kniebeuge' oder ähnliches zum sanften Einstieg. Schnelle Stopp-Bewegungen, Sprint, Sprünge oder Kämpfen nicht in den ersten 3 Minuten,

BWEs: Liegestütz, Sit Out, Ausfallschritte, Get Ups

Tiere

- Spinne
- Robbe
- Affe
- Frosch
- Krokodil
- Krabbe
- Scorpion
- Flamingo
- Elefant
- Panther

Spiele:

Gerne mit kleinem taktischen Nutzen

Tickern:
Wozu: Beinarbeit, Koordination, 'Auge'
Ziel: Bewegen und interagieren ohne Angst, Druck oder Verletzung
Was: Tickern an Schultern, Bauch und Oberschenkel.
Warnhinweis: Finger zusammen, nicht in die Augen stechen
Ergänzung: Zwei gegen einen, Alle gegen Alle, Renegades, Füße Tippen oder Platz verengen

Füße tippen:
Wozu: Beinarbeit, Leichtfüßigkeit, Einleitung zu kurzen schnellen Tritten
Ziel: Beweglichkeit und Gleichgewicht intuitiv, b) peripheres Sehen der Beine
Wie: Partner A und B versuchen sich gegenseitig auf die Füße zu tippen bzw. nicht erwischt zu werden: ohne Gewicht nur die Fußspitze.
b) Partner sollen NICHT auf die Füße gucken, sondern die Bewegungen peripher wahrnehmen: Das wird freundlich mit gelegentlichen Tipps der Hand zur Stirn angezeigt.
Warnhinweis: nur Fußspitze berührt. Kein drauftreten
Ergänzung: im Clinch

Protect Me
Ziel: Überblick bewahren, Leute im Auge behalten, Beinarbeit/Bewegung
Wie: Jeder in der Gruppe sucht sich (verdeckt) eine Person aus, vor der sie Angst haben wird und eine Person, hinter der sie sich vor der bösen Person verstecken wird. Keiner weiß, wer wen hat. Ergibt viel Rennen und großes Chaos.

Schieben & Ziehen
Ziel: Stabilität, Beinarbeit, Druck und Zug kennen, Clinchen
Wie: Zwei Personen gehen in einen Clinch; einer wird den anderen vorwärts und rückwärts über mehrere Meter bewegen. Der andere lässt sich mit Widerstand bewegen und bleibt dabei stabil/breitbeinig. Alle in eine Richtung und paralleel vermeidet Zusammenstöße. ERGÄNZUNGEN: Einfädeln und Durchtauchen und/oder Armdrag und/oder Keil

Achterbahn:
Ziel: Stabilität, Beinarbeit, Druck und Zug kennen, Clinchen
Wie: Zwei Personen gehen in einen Clinch; einer wird den anderen intensivst in alle Richtungen drücken, ziehen, schleudern und Bewegen. Der andere lässt sich bewegen und bleibt dabei stabil/breitbeinig
Warnhinweis: Gucken, Kollisionen mit den Hacken vermeiden
ERGÄNZUNGEN: Einfädeln und Durchtauchen und/oder Armdrag und/oder Keil

Stabilisieren:
Ziel: stabilisieren, mit (anfänglich vorhandenem) Unwohlsein durch Unsicherheit umgehen.
Wie: Selbst umarmen/Arme verschränken. Normal hinstellen und wenn es geht Augen schließen. Partner geben (kleine) Ramstöße mit Polster.
Warnhinweis: Schauen, in welche Richtung gerammt wird. Kollisionen vermeiden

Aktiv vs. Reaktiv

Aktiv: Betrachtungsweise: Lernen bestimmter Technik bzw. Kampftaktik, um diese in unterschiedlichen Situationen als Angriff, Gegenangriff oder Abwehrhandlung einsetzen zu können (z.B. Jab, Seatbelt (Sitzgurt) Takedown oder kotrollierter Kniestoß mit Griff).

Dabei geht es um die gute Ausführung einer Aktiven Kampfhandlung und der Frage, wie man sich den Erfolg dieser Handlung mit den richtigen Aktionen erarbeiten kann. Also

-geschützt annähern/greifen/ablenken/abwehren/

-Technik x (z.B. durchtauchen)

-Technik y (z.B. eng bleiben und fest greifen)

-Technik z (der eigentliche Takedown)

Reaktiv: Lernen bestimmter Techniken oder Taktiken für eine bestimmte Situation. Situation x liegt vor, Angriff x erfolgt, wir sind in Griff x gelandet... usw. So kann/sollte man sich verhalten und verteidigen.

Prinzipiell nur eine Frage der Reihenfolge.

Beispiel Aktiv:

„So Leute, ich zeige Euch den Underhook und das Durchtauchen. Das geht so und so... Los macht...

Je höher mein Gegner den Ellenbogen hält, dest leichter ist das durchtauchen. Wenn der Ellenbogen sogar fast von selber über meinen Kopf geht muss ich es nur rechtzeitig starten. Zum Beispiel versucht der Gegner/Partner aus dem Clinch nun den Kopf zu greifen...Los machen...

Das Ganze als Beispiel Reaktiv:

„Wir lernen heute die Befreiung aus dem Schwitzkasten. Also, mein Partner, Gegner nimmt mich in den Schwitzkasten. Damit ich nicht am Boden ende, will ich frühzeitig durchtauchen... usw.

Technisches Basic Kern-Repertoire

(in Klammern: erweitertes Basic Repertoire)
[eckige Klammern: Advanced, wird noch ergänzt]

Hände:

-Jab, Cross, Hammerfaust, (Hook / Haken), (Körperhaken), (Uppercut / Aufwärtshaken z. Kinn), [Overhand],

-Std. Ellenbogen, horizontaler Rückwärtsellenbogen,(Aufwärtsellenbogen vorwärts), [Vorwärtsellenbogen]

Beine:

-Frontkick, Groinkick, (Lowkick, Roundkick, Sidekick, nach Außen gedrehter Tritt), [Backkick]

-Kniestoß, [freier Kniestoß, horizontaler Kniestoß]

Prinzipien & Clinch:

-360 & Inside Defense

-Enge Abwehr / Helmet / Full Cover

-Underhook & Pike / Unterhaken & Kopfkontrolle

-Einfädeln und Durchtauchen

-(Thaiclinch)

-Keil

-Two-on-One (Armdrag) [Upper Armdrag]

-(Seatbelt Takedown)

-BackTakedown

Boden:

-Bridge / Brücke

-Shrimpen

-Framing

-Grapevines / Einhaken

-Americana, (Optional: Armtriangle & Geschenk verpacken) [Armbar&Kimura]

-Guard halten, kippen (sweepen), [Flower Sweep,]

(Guillotine) [Triangle]

Reaktiv/Situativ:

Einschüchtern,

Schwinger,

Schwitzkasten früh & spät 1 (spät 2: Kosake),[spät 3: Frontroll],

Würgen aller Art,

Am Boden befreien / vom Boden hoch,

Greifen am Arm, Kragen, Haare, einh. & beidh.,

Schubsen,

Stock & ähnliche Waffen Basics

Messer und ähnliche Waffen Basics: 360; Distanz, passende Tritte, schützende Gegenstände, Arm klammern & Knie/Ellenbogen/Gleichgewichtsbruch nutzen

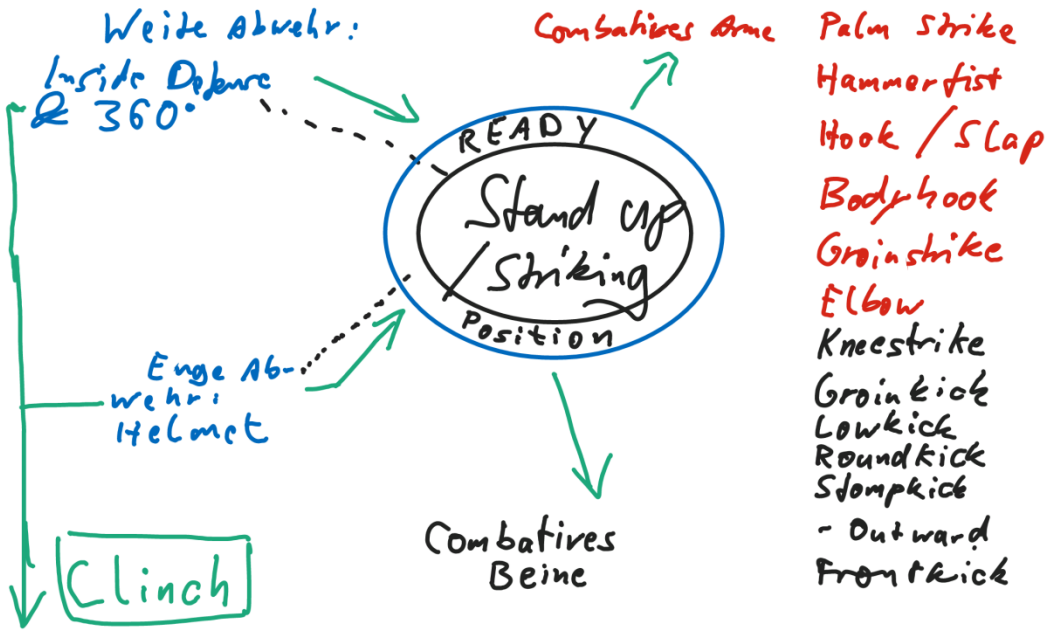
Pratzentraining:

-Halten

-Optimieren als Trainingstool

-Training für Trainer

Stand Up



Ziele: Hals
Augen

Kinn
Nase
Ohren
Hals
Hinterkopf
Schlüsselbein
Solar Plexus
Kurze Rippen
Nieren
Unterleib
Knie
Fußgelenke

Lernkombi 1:

Jab, Cross

Jab, Cross, Hook

Jab, Cross, Hook, Hammerfaust

Jab, Cross, Hook, Hammerfaust, Check, re Ellenbogen

Jab, Cross, Hook, Hammerfaust, Check, re Ellenbogen, Knie

Lernkombi 2:

Jab, Cross, Hook, Uppercut, Bodyhook, Bodyhook

Abwehr/Konter-Kombis:

Li Inside Defense – Re Gerade

Re Outsidedefense – Li Gerade

Li Helmet – Li Haken

Re Helmet – Re Haken

Kombinationen im Baukasten:

Grundbaukästen als Anregung

Kombinationne aus 3-6 Techniken

Bausteinelemente:

Jab

Jab	-Alles-	
Cross		
	Jab/linke Gerade	
	Linker Seitw. Ellenbogen	
	Linker Haken	
Seitwärts Ellenbogen	Aufwärts Ellenbogen	
	Kniestoß	
	Hammerfaust	
Linker Haken		
	Linker Bodyhook	
	Rechter Uppercut	

Clinching:

Wichtige Positionen:

- Over/Under
- Underhook & Keil
- Colar & Elbow
- Thai

Rückseitige:

- Two on One
- Seatbelt
- Headcrank

Systematik Boden

- Mount (M)
  - oben
  - unten
- (Backmount) (B)
- Guard (G)
  - oben
  - unten
- Sidemount (S)
  - oben
  - unten

- Kennen
- gezieltes Verhalten

---

stand up

Sidemount zu Mount zu Sidemount
Ziel: Kontrolle „Surfen"

Guard zu Mount
Sweep / Escape

In Worten; Lernziel sind:

- Eine Methode, um aus der Mount zu escapen: Bridge Escape. (erweitert: Plan B Elbow-Escape)

- Eine Methode, um aus der Sidemount zu escapen: Shrimp&Guard (erweitert: Plan B: Wrestling Bridge. Advanced / Plan C: Arm Under)
    - Ergänzend Variante Sidemount: Headlock – Underhook & Abtauchen (erweitert: Std Headlock Escape)

- Eine Methode, um von der Guard in die Oberlage zu kommen: Scissor Sweep (erweitert: Flower Sweep).

- Eine Methode,um die Guard zu *passen*: Stacking Pass. Erweitert: (Knee Pass)

- Gesichertes Aufstehen aus Mount, Sidemount & Guard

Guard zu Stand up

Escape, von oben & von unten

Sidemount zu Stand up

Escape, Schwitzkasten Analogic

Subs

Amerikana (S, M)

Armtriangle (S, M, G)

Rear Naked Choke (B)

8 Transitions

3 Submissions (6 mit Varianten)

Advanced:

Half Guard
Elbow Escape
Flower Sweep
Heavyweight sweep
Knee on Belly
Guard Pass (2x)
Backmount Escape
Underhook Sweep
North South

3 neue Positionen
7 Transitions

- Triangle G, M
- Guillotine G, M
- Kimura G, S, H
- Armbar G, S, M, B, H
- Leg-Arm. Triangle M
- Collar Choke G
- Bow & Arrow Choke B
- North South Choke N

16 Submissions inkl. Varianten

North South Escape
Knee on Belly Escape

Intensitäten 20% 50% 90%

-Lernen erfolgt in Spiralen. Man kommt immer wieder an der gleichen Stelle an, nur eine Etage höher.

1 Lernmodus | 2 Automatisierungsmodus | 3 Sparring-/Drill Modus

1 „Slow is smooth and smooth is fast"

In der Lernphase werden Bewegungen koordiniert und nachvollzogen. Ebenfalls werden Bewegungen optimiert; dabei wird jede noch so kleine unnötige Bewegung weggelassen. Ein geschmeidiger Fluss der Bewegungen bedeutet, das Ineinandergreifen von Muskelkontraktionen und Entspannungen optimal zu koordinieren.

Der Weg, Bewegungen zu optimieren, perfektionieren und vor allem geschmeidig und effizient zu machen ist: ***aufmerksame Langsamkeit!***

2 „I fear not the man who has practiced 10,000 kicks once, but I fear the man who has practiced one kick 10,000 times" ***Bruce Lee***

In der Trainingsphase werden erlernte um im Ablauf gut sitzende Bewegungen zu schnell Abrufbaren Reaktionen zu machen, Kombinationen ohne Nachdenken zügig ausführen zu können.

Der Weg dazu ist: ***richtige Wiederholung!***

3 "If you wan't to learn how to swim, you have to jump into the water"

Damit sind ALLE Formen dynamischer Übungen gemeint, Drilling, Sparring oder kleine begrenzte Kampfspiele. Ein Partner/Gegner versucht nach bestem Wissen und Gewissen, mir meine Aufgabe schwer zu machen, so wie es auch ein echter, kämpfender und kundiger Gegner tun würde. Natürlich muss diese Übungsform intelligent an den Partner angepasst werden. Stärkere oder Schwerere üben ebenso Rücksicht wie Fortgeschrittenere gegenüber Ihrem Partner. Im Sparring geht es darum, seine Technik am dynamisch agierenden Partner zu adaptieren. Kraft sollte im Sparring möglichst rausgehalten werden! Der Weg dort hin ist: ***intelligenter Widerstand!***