

Fachübungsleiter C



Lizenzprüfung

30./31.07.2004

Sicherungstechniken

Thomas Völkel

TV 1881 Altdorf

1.Kyu

Inhaltsverzeichnis

0. STUNDENVERLAUFSPLAN	3
1. EINLEITUNG	4
1.1 ALLGEMEINES AUFWÄRMEN.....	4
1.2 SPIELERISCHE VORÜBUNGEN ZUM THEMA	4
1.2.1 <i>Übungen zu taktilen Fertigkeiten</i>	4
1.2.2 <i>Übungen mit kämpferischen Elementen</i>	4
1.3 DEHNEN.....	5
2. SICHERUNGSTECHNIKEN.....	5
2.1 ALLGEMEINE ERLÄUTERUNGEN ZU SICHERUNGSTECHNIKEN	5
2.2 ZEIGEN EINER KOMPLETTEN KOMBINATION	6
2.3 ZERLEGEN IN EINZELNE BEWEGUNGSPHASEN.....	6
2.3.1 <i>Erstes Sichern nach Wurf</i>	6
2.3.2 <i>Umdrehen / Gegner in Bauchlage bringen</i>	6
2.3.3 <i>Festlegen in Bauchlage</i>	7
2.3.4 <i>Anwendung von Hebel</i>	7
2.3.5 <i>Kombination mit Nervendruck</i>	7
2.3.6 <i>Kombination mit Würgetechniken</i>	7
2.3.7 <i>Vorbereitung zum Aufheben</i>	7
2.3.8 <i>Aufheben</i>	8
2.3.9 <i>Transport</i>	8
2.4 ÜBEN DER KOMBINATION MIT ATEMITECHNIKEN	8
2.5 LERNZIELKONTROLLE (SENSITIVES TRAINING)	8
3. AUSKLANG	9
3.1 BODENRANDORI MIT AUFGABENSTELLUNG.....	9
3.2 AUSLOCKERUNG.....	9

0. Stundenverlaufsplan

Thema:	Sicherungstechniken	Ort:	Dojo, Oberhaching
		Datum:	31. Juli 2004
Dauer:	90 min	Verein:	TV 1881 Altdorf
Stundentyp:	Technische Einheit	Referent:	Thomas Völkel
Übungsteilnehmer:	3. bis 1. Kyu	Graduierung:	1.Kyu

Kapitel	Ziel	Inhalt	Organisatinsform	Hilfsmittel	Zeit
1.1	Allg. Aufwärmen	Laufgymnastik, Kreisslalom	Kreis	Musik	5 min
1.2	Spez. Aufwärmen	Spielerische Übungen mit Bezug zum Stundeninhalt	Frei / Gasse	Musik, Luftballons	10 min
1.3	Mobilisierung / Technikwiederholung	Dehnübungen für den Bewegungsapparat	Frei	Musik	5 min
2.1 2.2	Bewegungsvorstellung	Zeigen/Erklären von Sicherungstechniken	Halbkreis		5 min
2.3	Einzelphasen beherrschen	Wichtige Teilbewegungen	Frei	Gürtel	40 min
2.4	Gesamttechnik	Vollständige Handlungskette	Frei		5 min
2.5	Lernzielkontrolle Sensitive Schulung	blindes Üben der Handlungskette	Frei	Augenbinden	10 min
3	Ausklang / Entspannung	Bodenrandori Auslockerung	Frei	Musik	10 min

1. Einleitung

1.1 Allgemeines Aufwärmen

Zeit: 5 Min.
Hilfsmittel: Musik
Organisationsform: Kreis

Das allgemeine Aufwärmen soll durch einfache Bewegungsabläufe die Körperfunktionen (Stoffwechsel, Atmung, motorische Funktionen usw.) anregen und steigern. Zur Motivation der Übungsteilnehmer (ÜT) wird das Aufwärmen mit Musik durchgeführt.

- *Laufschule (Anfersen, Seitgalopp, Überkreuzen, Knie anziehen)*
- *Kreisslalom*

1.2 Spielerische Vorübungen zum Thema

Zeit: 10 Min.
Hilfsmittel: Musik / Luftballons / Partner
Organisationsform: Frei / Gasse

1.2.1 *Übungen zu taktilen Fertigkeiten*

- *Blindführen*

Ein Partner stellt sich mit verschlossenen Augen vor den anderen und streckt die Arme zur Seite aus. Der hintere legt seine Hände auf die Schultern. Die Paare fangen an durcheinander zu gehen. Der hintere dirigiert den Vordermann mit Druck an den Schultern, so dass keine Kollisionen entstehen.

- *Händedrücken*

Die Partner stehen sich gegenüber. Die Handflächen zeigen zueinander. Zwischen diesen befindet sich jeweils ein Luftballon. Nun wird versucht den Bewegungen des Partners zu folgen.

1.2.2 *Übungen mit kämpferischen Elementen*

!!! Wie bei allen kämpferischen Spiele: Sicherheits- / Unfallhinweise !!!

- *Standhalten*

Zwei Paare stehen sich mit einem Abstand von ca. 3m gegenüber. Die vorderen Partner versuchen sich zu berühren / erreichen, werden aber dabei am Körper von den hinteren festgehalten.

- *Bodenhalten*

Analog zur Übung im Stand. Hier jedoch liegt das Paar auf einander und die unteren ÜT versuchen sich zu erreichen.

1.3 Dehnen

Zeit: 5 Min.
Hilfsmittel: Musik
Organisationsform: Kreis mit Partner

Durch das Dehnen soll eine Mobilisierung des gesamten Bewegungsapparates erreicht werden. Am Stundenanfang wird die Muskulatur nur angedehnt und nicht vollkommen ausgedehnt. Der Themenbereich Sicherungstechniken ist stark mit Hebeltechniken verbunden. Diese Hebel wirken häufig auf die Schulter-, Arm- und Handgelenkbereiche, diesen wird ein besonderes Augenmerk gewidmet.

Beine – Hüfte – Rumpf
Dehnung ohne Partner

Schultergürtel – Arme – Handgelenke

Die Dehnung erfolgt durch den Partner, welcher Hebel als Dehnübungen anwendet. Hierbei werden gleichzeitig die Hebeltechniken wiederholt.
HINWEIS: Nicht überdehnen – auf Partner eingehen.

2. Sicherungstechniken

2.1 Allgemeine Erläuterungen zu Sicherungstechniken

Zeit: 5 Min.
Organisationsform: Halbkreis

Sicherungstechniken beruhen auf der stetigen Kontrolle / Sicherung des Gegners und vor allem Berücksichtigung der Eigensicherung.

Sicherungstechniken beinhalten:

- Bodentechniken
- Hebel zum Festlegen, Aufheben und Transportieren
- Bein- und Hüfthebel
- Würgetechniken
- Nervendruck
- Kombinierte Festlege- und Transporttechniken
- Verwendung von Hilfsmittel

Hinweise:

- Sicherungstechniken sollten mit häufigen Partnerwechsel trainiert werden.
- Verletzungshinweis im Training. Partnerschonend trainieren, rechtzeitig Abklopfen.
- Schmerzpunkt nicht überschreiten (gebrochene Gelenke lassen sich nicht mehr hebeln / Gegner mobilisiert Autonome Reserven)

- Reden mit Gegner. Klare, deutliche Sprache, kurze und konkrete Anweisungen
- Verwendung von Atemis, keine alleinige Fixierung auf Hebeltechniken
- Hebel- und Würgetechniken benötigen ein Wiederlager
- Eigene Bewegungsfreiheit erhalten, die des Gegners einschränken
- Wachsamkeit der Umgebung gegenüber. Eventuell mehrere Angreifer
- (Eigen-)Sicherheit ist auch Abstand (Weglaufen) !!!

2.2 Zeigen einer kompletten Kombination

Um den ÜT eine Bewegungsvorstellung zu ermöglichen wird eine Handlungskette 2 bis 3 mal zügig in Kombination vorgeführt. Danach erfolgt langsames Zeigen und Erklären der wesentlichen Punkte.

Angriff: Schwinger

Verteidigung: Block – Schock – Beinstellen – Umdrehen – Festlegen – Aufheben – Transport

2.3 Zerlegen in einzelne Bewegungsphasen

Zeit: 40 Min.
Organisationsform: Frei

2.3.1 *Erstes Sichern nach Wurf*

Zu beachten:

- enger Stand – Knie klemmen Arm des Gegners ein.
- aufrechte Körperhaltung – bei gebeugtem Körper Gefahr von Schlägen
- Blickrichtung / Körperorientierung – Körper/Hüfte dreht zum Kopf des Gegners

2.3.2 *Umdrehen / Gegner in Bauchlage bringen*

Bei Rückenlage des Gegners besteht eine höhere Gefahr durch Schlagtechniken getroffen zu werden, da dieser hier mobiler ist. Deshalb erfolgt Umdrehen in die Bauchlage.

Zu beachten:

- Seitenlage des Gegners
- Zug am Arm
- Unterstützung durch Druck/Hebel am Ellbogen
- Mit Körper arbeiten
- Enger Kontakt
- Arm über Kopf des Gegners führen (45° Winkel)
- falls nötig Beinatemi
- Flüssiger Bewegungsfluss

2.3.3 *Festlegen in Bauchlage*

Zu beachten:

- Kniekontakt – Belastung des Schultergelenks
- zuerst an der Kopfseite fixieren
- gestreckte Beine /Arme des Gegners
- Sicherung mit Beinen
- Wechsel zur Körperseite

2.3.4 *Anwendung von Hebel*

Nach dem der Gegner am Boden fixiert ist sollen die ÜT die verschiedenen Hebelmöglichkeiten üben.

Üben der Hebelwirkung auf :

- Handgelenk
- Ellbogengelenk
- Schulter
- Kombiniert

2.3.5 *Kombination mit Nervendruck*

Am fixiertem Partner werden nun die erreichbaren Nervendruckpunkte "stimuliert". Diese sind hauptsächlich:

- Hinter dem Ohr
- Augen
- Nase

2.3.6 *Kombination mit Würgetechniken*

Hilfsmittel: **Gürtel**

Eine weitere Möglichkeit den Gegner zu kontrollieren bieten Würgetechniken. Würgetechniken können mit:

- Arme/Hände
- Kleidung
- Hilfsmittel

durchgeführt werden. Zur Übung der Kontrolle des Gegners, soll dieser mit dem Gürtel gewürgt werden. Dazu ist es erst einmal nötig den gebundenen Gürtel zu lösen -> erhöhte koordinative und sensitive Anforderung.

2.3.7 *Vorbereitung zum Aufheben*

Sollte es nötig werden den festgelegten Gegner zu transportieren, muss dieser unter Eigensicherung zuerst aufgehoben werden.

Bevor der Gegner aufgehoben werden kann ist folgendes zu beachten:

- sichere Kontrolle des Gegners im "Aufhebegriff"
- reden mit Gegner
- Körperhaltung "Chef im Ring"

2.3.8 *Aufheben*

Ist eine sichere Kontrolle gewährleistet erfolgt das eigentlich Aufheben des Gegners. Zu beachten ist:

- erst Kniestand
- klare Anweisungen geben
- evtl. ganz aufheben
- freien Arm möglichst binden/sichern

2.3.9 *Transport*

Beim Transport des Gegners kommen noch besonders hinzu:

- Gegner aus dem Gleichgewicht bringen / Gegner ist instabil
- freier Weg (nach vorne/hinten)
- verstärktes Gefühl für Aktion/Reaktion des Gegners
- Möglichkeit des gesicherten Lösens

2.4 Üben der Kombination mit Atemtechniken

Zeit: 5 Min.

Organisationsform: Frei

Da es nötig sein kann den Gegner bei den Technikübergängen abzulenken / beschäftigen werden nun Atemtechniken eingefügt.

2.5 Lernzielkontrolle (Sensitives Training)

Zeit: 10 Min.

Hilfsmittel: Augenbinden

Organisationsform: Frei / Dreier Gruppen

Nun werden in der Gruppe dem Übenden die Augen verbunden. Dieser soll nun den Technikablauf blind am Partner durchführen. Dabei soll die ständige Kontrolle von Uke im Vordergrund stehen und dessen Bewegungen erfüllt werden. Der dritte ÜT achtet auf Sicherheit.

3. Ausklang

Zeit: 10 Min.
Hilfsmittel: Musik, Schutzausrüstung
Organisationsform: Frei / Paarweise

3.1 Bodenrandori mit Aufgabenstellung

Da es sich bei diesem Training hauptsächlich um eine Technische Einheit handelt werden zum Ausklang einige Bodenrandoris durchgeführt. Die Übungsteilnehmer sollen dabei besonders auf die Aspekte der Eigensicherung und Kontrolle des Partners achten. Erlaubt sind deshalb auch Schlagtechniken im Boden – !!! SICHERHEITSHINWEIS !!! Anlegen der Schutzausrüstung –

3.2 Auslockerung

Sinn der Auslockerungen ist es die Körperfunktionen herunterzufahren und den Beginn der Regeneration einzuleiten. Dazu bleiben die letzten Partner zusammen. Einer legt sich mit dem Rücken auf den Boden. Der andere ÜT ergreift die Handgelenke von der Kopfseite her und schüttelt mit leichtem Zug die Arme des Partners aus. Analog werden auch die Beine gelockert. Danach erfolgt Partnerwechsel.