

Hausarbeit, Rüdiger Mach, Taekwondo-Zentrum Karlsruhe

THEMA: GRUNDTECHNIK-TRAINING FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE UNTER BEACHTUNG DER CORONA-ABSTANDSREGELN

Veranlassung

Grundlagenübungen zum Präzisionstraining

Sind Schlagpolster für Trefferpunkte, Beweglichkeit und Kraft wunderbare Werkzeuge für Hand- und Fußtechniken, so erfordern Übungen mit Hand-Mit oder Prätzen immer einen Partner, der bereit ist, diese – nach Wunsch und Vorgaben zu halten. Auch ist die Tendenz mit viel Kraft und Tempo auf Schlagpolster einzuwirken oft sehr ausgeprägt.

Nichtsdestotrotz sind diese Werkzeuge hervorragend geeignet um in Partnerübungen Schnellkraft, Treffersicherheit und auch Präzision zu trainieren.

Doch zu Zeiten von Corona und Online-Training fällt der optimale Partner leider oft aus. Familienmitglieder heran zu ziehen mag in dem einen oder anderen Haushalt klappen, kann aber nicht zwingend vorausgesetzt werden, so dass es sinnvoll erscheint, sich nach alternativen Methoden umzusehen, um an Treffsicherheit und Präzision für Grundtechniken zu feilen.

Einsatzbereiche für die Verfeinerung der Treffsicherheit und der dafür erforderlichen Präzision für das Training der Grundtechniken sind die Schwerpunkte:

Ein-, Zwei- und Dreischrittkampf sowie die Ausführung aller Grundtechniken im Bereich des Formenlaufs – vor allem mit Angreifern.

Konkret geht es nachfolgend um einige Beispiele, wie mit einfachsten Hilfsmitteln Zuhause ein unkompliziertes und doch herausforderndes Üben zur Erhöhung der Präzision möglich ist.

Die Beispiele sind Vorschläge und können beliebig durch andere Hilfsmittel ersetzt werden. Von brennenden Kerzen (früher eine beliebte Übung zur Verfeinerung der Präzision) wird abgeraten, da es zwar sehr spannend sein kann eine brennende Kerze mittels eines Fausstoßes zum Erlöschen zu bringen, die Brandgefahr jedoch sehr hoch ist und Rückstände von verspritztem Wachs nur schwer zu entfernen sind.

Hausarbeit, Rüdiger Mach, Taekwondo-Zentrum Karlsruhe

Schlagtechniken – Ideen zum Üben

Erforderliches Übungs-Material

Benötigt wird ein Pappkarton, optimal ist ein Paket mit den Mindestabmessungen:

Grundfläche A4: 29,7 x 21 cm, Höhe zwischen 10 und 15 cm.

Mit oder ohne Deckel!

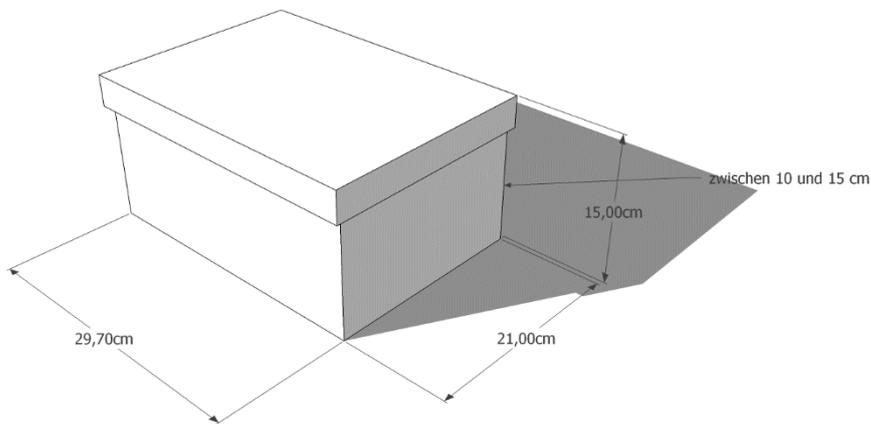


Bild 1 Abmessung Pappkarton

Natürlich kann der Pappkarton auch andere Abmessungen haben. Er sollte auf jeden Fall größer als eine geballte Faust sein und breit genug sein, dass er von alleine stehen bleibt.



Bild 2 Beispiele möglicher Pappkartons

Hausarbeit, Rüdiger Mach, Taekwondo-Zentrum Karlsruhe

Vorbereitung für Fauststoß – Paro-Jirugi

Die nachfolgende Übung funktioniert prima mit geraden Schlägen.

In Deckel oder Rückseite des Kartons wird ein Loch mit dem Durchmesser von ca. 15 cm geschnitten. Der Karton wird auf einen Tisch gestellt. Das Loch zeigt nach aussen und los geht's.

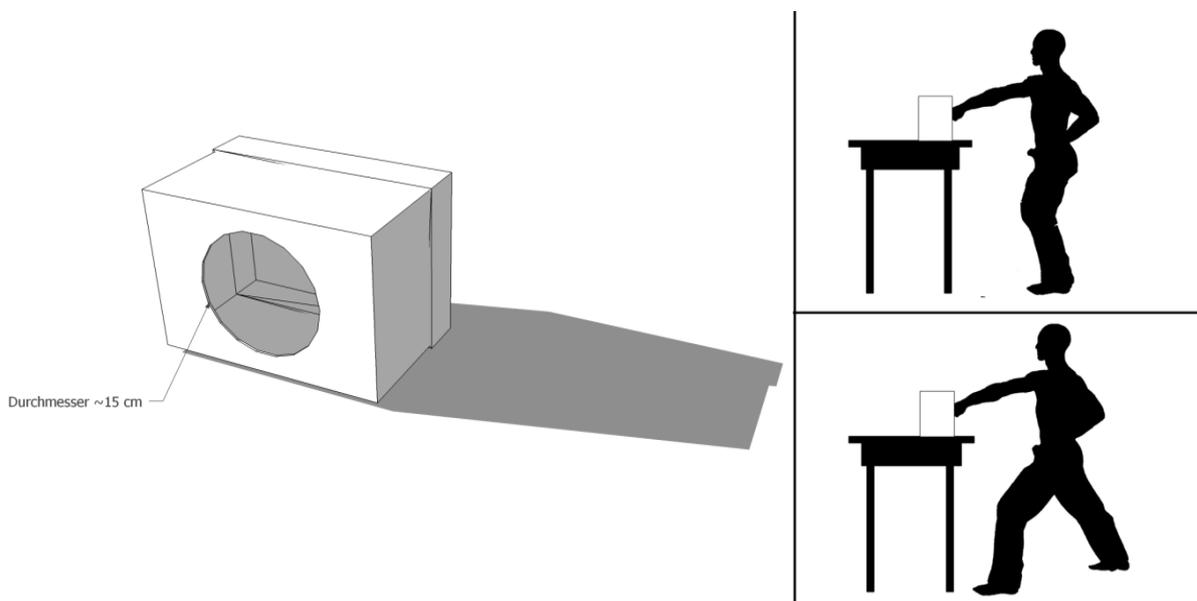


Bild 3 Pappkarton für Fauststoß

1. Aufstellung vor dem Tisch – Armlänge Abstand
Reiterstellung: **Chuchum-Sogi** (eineinhalb Schulterbreiten) oder **Kima-Sogi** (etwas breiter ~ zwei Schulterbreiten)
2. Langsames Ausstrecken der Faust. Die Faust sollte bei ausgestrecktem Arm gerade in der Öffnung verschwinden.
3. Langsamer Wechsel zur anderen Faust und abwechselnder Fauststoß immer exakt in die Öffnung. Darauf achten: Reiterstellung beibehalten, die defensive Faust immer sauber an die Hüfte führen. Langsam Tempo steigern und versuchen, den Karton dabei nicht zu treffen.

Einfach probieren: langsame Treffer ca. 10 mal links und 10 mal rechts und dann in zwei Stufen (etwas schneller bis maximales Tempo) das Ganze steigern.

Hausarbeit, Rüdiger Mach, Taekwondo-Zentrum Karlsruhe

Sobald ausreichende Treffsicherheit erreicht wird kann die Übung variiert werden:

Abstand etwa zwei Schrittlängen zur aufgestellten Box. Die gleiche Übung wie eben beschrieben wird jetzt aus der Schrittstellung **Ap-Gubi** im nach-vorne-schreiten – also in Bewegung – wiederholt.

Vorbereitung für Fingerspitzenstoß – Pyonson-Chirugi

Anstelle der Faust kommen nun die Fingerspitzen zum Einsatz. Ein Angriff der zwar bevorzugt zum Gesicht oder Hals ausgeführt wird, der sich aber auch hervorragend in Bauch- oder Brusthöhe üben lässt.

In Deckel oder Rückseite des Kartons wird ein rechteck mit den Abmessungen von ca. 15 cm Breite und ca. 6 cm Höhe geschnitten. Der Karton wird auf einen Tisch gestellt. Die Öffnung zeigt nach aussen und los geht's mit dem gleichen Ablauf wie zuvor für den Fausstoß beschrieben.

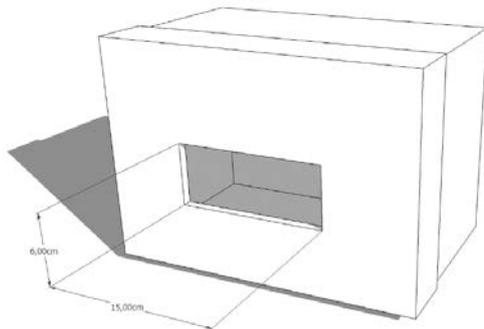


Bild 4 Pappkarton für Fingerspitzenstoß

1. Aufstellung vor dem Tisch – Armlänge Abstand
Reiterstellung: **Chuchum-Sogi** (eineinhalb Schulterbreiten) oder **Kima-Sogi** (etwas breiter ~ zwei Schulterbreiten)
2. Langsames Ausstrecken der Fingerspitzen. Die Hand mit den ausgestreckten Fingerspitzen sollte bei ausgestrecktem Arm gerade in der Öffnung verschwinden.
3. Langsamer Wechsel zur anderen Hand und abwechselnder Fingerspitzenstoß immer exakt in die Öffnung.
4. Darauf achten: Reiterstellung beibehalten, die defensive Faust immer sauber an die Hüfte führen. Langsam Tempo steigern und versuchen, den Karton dabei nicht zu treffen.

Hausarbeit, Rüdiger Mach, Taekwondo-Zentrum Karlsruhe

Sobald ausreichende Treffsicherheit erreicht wird kann die Übung variiert werden:

Abstand etwa zwei Schrittlängen zur aufgestellten Box. Die gleiche Übung wie eben beschrieben wird jetzt aus der Schrittstellung **Ap-Gubi** im nach-vorne-schreiten – also in Bewegung – wiederholt.

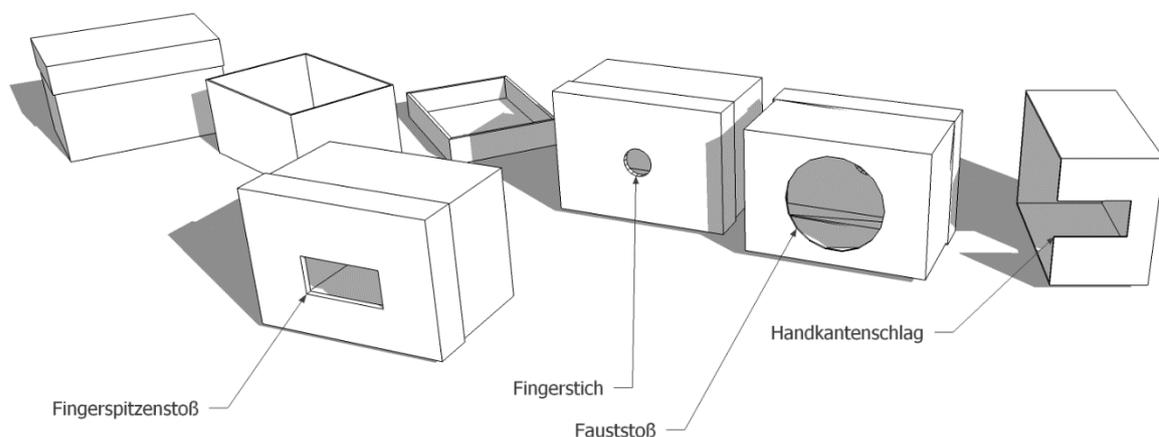


Bild 5 Weitere Ideen für Handtechniken

Die Liste der Möglichkeiten lässt sich problemlos erweitern. So kann beispielsweise ein kleineres Loch im Pappkarton für Fingerstöße genutzt werden. Schneidet man einen Karton an der Seite eine (wie oben rechts im Bild) kann diese Auskerbung für Handkantenschläge genutzt werden. Steht ein ausreichend großer Karton zur Verfügung kann z.B. die Idee auch auf Fußtechniken übertragen werden.

Viele Spaß beim Üben!

R. Mach, Wörth am Rhein, 23.04.2021