

Aufwärmen für den Wettkampf

Dauer: ca. 60 Minuten



Teil 1) Lauf ABC ca. 7‘

- 10 Bahnen lockeres Laufen
- 4 Bahnen Anfersen (*vorwärts hin/rückwärts zurück*)
- 4 Bahnen Kniehebellauf (*vorwärts hin/rückwärts zurück*)
- 4 Bahnen Sidesteps
- 4 Bahnen rückwärts Laufen
- 4 Bahnen seitlicher Kreuzlauf
- 4 Bahnen Hopslerlauf (*vorwärts hin/rückwärts zurück*)
- 4 Bahnen zügiges Laufen

Teil 2) Mobilisierung und dynamisches Dehnen ca. 15‘

- Standwaage (*2x rechts, 2x links*)
- 2 Bahnen (*1x linke Seite/1x rechte Seite*) Hüftkreisen nach innen im Gehen
- 10x (*pro Seite*) Hüftkreisen nach außen mit Kick nach hinten im Stand
- 10x Kniebeuge bis auf die Zehenspitzen, *langsam, kontrolliert und möglichst große Bewegungsamplitude*
- 10x Windmühle (Toe Touches Twist), *dabei auch den Oberkörper rotieren lassen*
- 10x Arme drehen (*10x links, 10x rechts*) *vorwärts und rückwärts*
- 1 Bahn Ausfallschritte mit T-Rotation
- ½ Bahn Handläufe
- 5x aus der Sumohocke in die Rumpftiefbeuge
- 5x (*pro Seite*) seitliche Ausfallschritte mit Dehnung der Hamstrings
- Skorpion *2x pro Seite*

Teil 3) Sprints und Sprünge ca. 3‘

- 4 Bahnen Temposteigerungsläufe, *zügig beginnen, dann Tempo steigern bis zum kurzen Sprint, dann auslaufen*
- 3 Bahnen Sprint mit Start aus dem Toppeln
- 3x hintereinander intensiver Hochsprung, *dabei Knie zur Brust ziehen*

Teil 4) Spezifische Bewegungen ca. 5‘

- 2 Bahnen Schritte vorwärts, *langsam aber mit Spannung, zweite Bahn zügig*
- 2 Bahnen Schritte rückwärts
- 8x Ausfall, *dynamisch und intensiv*
- 8x Schritt – Ausfall, *langsam-schnell*
- 8x Schritt vorwärts Ausfall zwei Schritte zurück, *dynamisch und intensiv*

Umziehen 10‘

Teil 5) Einstoßen ca. 5‘

- 15x Gerader Stoß auf Brust des Partners, *technisch sauber und kontrolliert*
- 15x Umgehungsstoß um die Quart/Sixt auf die Brust des Partners, *technisch sauber und kontrolliert*
- 15x Quart Parade mit direkter Riposte
- 5x Ausfall mit geradem Stoß
- 5x Schritt vor Ausfall mit geradem Stoß *und Rhythmuswechsel langsam-schnell*

Direkt im Anschluss:

Teil 6 Fechten ca. 15‘ → idealerweise mit Melder, aber wenn keine Bahn frei ist, dann ohne!

Ca. 20 Treffer ausfechten