

# Grundtechniken mit Quick Band Professional

## Die Einheit kann auch ohne Quick Band durchgeführt werden

**Inhalt:** 5 Min Seilspringen, 10 Min Gymnastik, 3 Min spezifisches Aufwärmen, 40-45 Min Technikübungen incl. Cool Down. Gesamt ca. 60 Min. Anschließend Fragemöglichkeiten

Zusatzmöglichkeiten: Individuelles gewohntes Dehnen/Aufwärmen vor der Einheit wird empfohlen.

**Benötigtes Gerät:** Sprungseil, Quick Band Professional (Alternativ auch anderen Bänder), Gym-Matte

Sprungseil



Gymnastikmatte



Quick Band, das am Oberkörper angebracht wird



### **Alternativen:**

- Sprungseil: Stepping, Deckung u. Täuschen
- Gymnastikmatte: Sauberer Boden
- Quick-Band: Andere Bänder (am Fuß o. Körper) oder nur Techniken ohne Zusatzgerät

### **Hinweis:**

- Wenn ohne Zusatzgerät trainiert wird, dann individuell mit mehr Geschwindigkeit trainieren.

---

### **Grober Ablauf**

- 5 Min: Seilspringen. Beidbeinig, Einbeinig, Kreuzschwünge, Doppelsprünge usw....
- 10 Min: Dehnen  
-----
- 3-5 Min: Quickband anlegen u. Alternativen vorstellen.  
-----
- 7 Min: Spezifisch Aufwärmen 8 Wiederholungen 20 Sek. Pause. 3 Serien (Zeit 10/20 \* 3)  
Knieanziehen Links/Rechts 8 WH \* 3 Serien (ich 8\*2)  
Seitstepp Knieanziehen  
  
Ansatz Paltung Rechts, vorne absetzen, Backstepp 8 WH \* 2  
Ansatz Paltung Links, vorne absetzen, Backstepp 8 WH \* 2  
Ansatz Cut-Paltung Rechts vorne absetzen, Backstepp 8 WH \* 2  
Ansatz Cut-Paltung Links vorne absetzen, Backstepp 8 WH \* 2  
-----
- 2-3 Min: Pause u. Erklärungen  
-----

30 Min: Techniken mit/ohne Quickband (10/20\* 2)

Push-Kick Rechts/Links (2 Min)

Cut-Kick R/L (2 Min)

-----  
Pause (2 Min)

-----  
Paltung-chagi R/L (2 Min)

Cut-Paltung R/L (2 Min)

Pause (3 Min)

Faust, Block vorne R/L (2 Min)

Faust, Block hinten R/L (2 Min)

-----  
Pause (2 Min)

-----  
Freies Kicken vorderes Bein R 8/20\*2

Freies Kicken vorderes Bein L 8/20\*2 (2 Min)

-----  
Pause (2 Min)

-----  
Freies Kicken alle Techniken 8/20\*4 (2 Min)

-----  
Pause (2 Min)

Freies Kicken alle Techniken (2 Min)

5 Min: Cool Down mit lockerem Steppen u. Täuschen

-----  
Gesamt ca. 55 - 65 Min. Mit vorherigem selbstständigem Aufwärmen u. evtl. weiteren freien Runden kann eine TE von ca. 1,5 Std durchgeführt werden.

Anschließende Fragemöglichkeiten

Mit sportlichem Gruß

Georg Streif