

3 Entscheidung - Stockkampf

Anmerkungen

Stand September 2012

Das Wochenende Stockkampf war keine vollständige Ausbildung zum Trainer. Die Weitergabe der Übungen nur zusammen mit Pia oder auf eigene Verantwortung.

Die Trainer:

Pia André	07665-9739 760
Am Herrengarten 3	07665-9739 761
79224 Umkirch	info@pia-andre.com
	www.pia-andre.com

Ziele der Ausbildung

<http://www.pia-andre.com/ausbildung/zausbntus.pdf>

Vorstellungsrunde

- Namen sagen
- Innehalten bevor ich den Vornamen sage
- Innehalten und den Namen Denken vor dem Aussprechen des Namens

Einstimmung

- Mit vor dem Körper gekreuzten Stöcken im Kreis aufstellen, Füße sind geschlossen.

Anleitende Sätze:

- Es gibt nichts zu tun
- Ich lasse die Erde in Kontakt sein mit den Fußsohlen.
- Ich lasse den Kopf frei auf der Wirbelsäule balancieren.
- Ich lasse die Schultern nach links und nach rechts frei sein.
- Ich lasse den Rücken sich nach hinten öffnen wie ein großer Fallschirm.
- Gesicht, Bauch und Knie schauen nach vorne.
- Es gibt oben und unten, hinten und vorne, links und rechts und den Atem in der Mitte, der alles verbindet.

Atemritual: Einatmen, dabei die Stöcke über außen nach oben führen, kreuzen und beim Ausatmen wieder nach unten senken (Zentrieren der Energie) – 3 x

Sicherheitsregeln

- Innerlich und äußerlich zur Ruhe kommen – Stopp sagen.

Denken richten:

- Es ist in Ordnung, den Stock fallen zu lassen
- Ich darf Fehler machen.
- Ich darf gut sein, ich muss nicht gut sein.
- Ich schenke mir ein Lächeln.
- Ich habe viel Zeit.
- Juhu, der Stock ist gefallen.

Weiterbildung „Schulfach Glück“

Gründe für das Innehalten:

- Die Sicherheit
- Das Lernen
- Die Freiheit
- Das Üben für den Kampf oder Alltag: das Innehalten in der Aktion (Katze)

Aufwärmen

- Stock in einer Hand rotieren – andere Hand – beide Hände
- Eine liegende Acht vor dem Körper: in die eine Richtung (Zeigefinger führt) und die andere (kleiner Finger führt), beides in großen und kleinen Kreisen, links, rechts, beide gleichzeitig.

Stock kennenlernen (im Gehen)

- Stock durch Startrampe (Zeigefinger, Daumen) hochwerfen und wieder fangen
- Stock durch Startrampe (obere Armrückseite, leicht nach vorne gebeugter Oberkörper)
- Beide Arme gestreckt und Stock nach vorne und hinten rollen lassen, hochwerfen und mit gestreckten Armen auffangen und weiterrollen lassen
- Stock mit halber Drehung werfen und wieder fangen (Variation: ganze Drehung, Variation: zwei Stöcke gleichzeitig)
- Stock mit dem Fuß nach oben werfen und mit Hand fangen
- Stock horizontal und mit Knie nach oben katapultieren

Stöcke werfen

- Paare gegenüber, auf drei den Stock der rechten Hand in die linke des Gegenübers werfen (Variation: ohne die beiden Zwischentakte, Variation: zwei Stöcke mit und ohne Zwischentakte, Variation: Abstand verändern, Variation: beide Stöcke gleichzeitig mit Drehung).
- Übung für das Denken: beide schwingen und werfen, wann sie wollen. Wenn ich nicht werfe, denke ich jedoch den Stock zur Partnerin hin.

Single Sinavallis

- **2er.** Angedeuteter Kampf: rechter Stock Richtung linkes Schlüsselbein des Gegenübers (Stock hat dabei 45-Grad Winkel), dann wie Fächer drehen und Richtung rechtes Knie (wieder mit 45 Grad Winkel). Erst alleine abwechselnd, dann gemeinsam mit Stockberührung. Rechte und linker Stock im 2er-Takt abwechselnd.

Bodenrhythmen

- **4er:** Boden einseitig – Sohle – Kreuz vor dem Körper (Beide Stöcke gekreuzt, Block) – Boden beidseitig – und das Gleiche rückwärts – Zusammen also ein 8er bzw. mit links rechts abwechselnd 16er
Mit Musik im Kreis jeder für sich. 8 Takte dazwischen. Variation: In den Zwischentakten Rhythmus mit den Stöcken schlagen.

Verschiedene Methoden aus der Entspannung mit Angriff umzugehen

- Außer sich geraten, von der Peripherie in Aktion treten:
Ausbruch: Energie hektisch in alle Richtungen schicken, panisch verteidigen
- Überspannung:
Schutz: schützend zusammenkrampfen

Weiterbildung „Schulfach Glück“

- **Unterspannung:**
Aufgabe: erschlaffen
- **Idealspannung, aus der Mitte in die Aktion treten**
Ausweichen (Katze)
Ruhige aktive Abwehr (Katze)
(Hier sind mehrere Reaktionen möglich, je nach Zeitpunkt des Erkennens des Angriffs. Wir unterrichten dies im Fortgeschrittenenbereich unter der Struktur der 5 Elemente)

Samurai Spiel

Ha und Za mit und ohne Stock

Distanzspiel

Stöcke treffen sich an der Spitze, zu zweit durch den Raum bewegen und die Distanz halten.

Stöcke (zer-)schlagen

A hält die Stöcke auf Kopfhöhe. B schlägt die Spitze waagrecht. Mit laut bis 10 zählen. Wichtig nicht mit Muskelkraft, sondern locker schwingen.

Variation : Diagonal schlagen. Dabei den Stock leicht schräg halten um die Hand zu schützen (Hand geht aus der Schlagrichtung raus).

Gelegenheit ergreifen

A hält Ziel hin und nimmt es weg (vor den Brustkorb, 2.Hand darüberlegen) Wichtig: deutlich wegziehen und wenn ich das Ziel biete ganz weit weg vom eigenen Kopf. B möchte schnell und direkt den Stock treffen (Distanz). Am Anfang viel Zeit lassen. Später schneller wegziehen. Beide bewegen sich im Raum (A treibt und B möchte immer da sein, wo er sofort treffen kann).

Entwaffnung

die Hand des Gegenübers schlagen

Körperarbeit

Umarmungen: Sich selbst, Füße, Beine, Kopf etc. Dann andere. Ein Tanz entsteht. 16 Umarmungen pro Tag. Auf Bahnen. Ziehen und schieben mit dazu nehmen. Komm her- geh weg...

Tanz: A schlägt verschiedene Ziele am Körper in Zeitlupe. B wechselt Position in Zeitlupe. C schaut zu.

Spielerischer Freikampf

Reflexion

Abschlussübung

Atemritual: Einatmen, dabei die Stöcke über außen nach oben führen, kreuzen und beim Ausatmen wieder nach unten senken (Zentrieren der Energie) – 3 x

Dann 1x die Bewegung umdrehen: über innen nach oben, Arme öffnen und über außen nach unten führen (Freilassen der Energie, alles Zurückgeben)