

Stehen bleiben und wieder auf die Füße kommen

Teil 1

Workshop zur Einführung in den Anti-Bodenkampf für Standkampf-Stile

- Wann:** Samstag: 19. Juli 2025 (15:00 Uhr – 18:30 Uhr)
- Ort:** In Nae e.V, Dojang
- Trainer:** Andreas Braun (1. Dan TKD, 1. Dan TKDD, 3. Klasse Modern Arnis, Wing Tsung)
- TN:** Für alle Standkämpfer*innen (Jugendliche ab 14 Jahren/Erwachsene)
- Kosten:** 15,00 € pro Person. Der Erlös kommt dem Verein zugute.

Teil 2 : Samstag, 30.08.2025 10:00 Uhr - 13:00 Uhr

Hintergrund:

In den letzten zwei bis drei Jahrzehnten hat die Bedeutung des Bodenkampfs im Kampfsport stark zugenommen. Intelligente Grappling-Systeme wie Brazilian Jiu-Jitsu und Luta Livre bieten ein ausgeklügeltes Repertoire and Techniksequenzen, mit denen der Gegner zu Fall gebracht und dann am Boden zur Aufgabe gezwungen wird. Aber auch Straßenangreifer versuchen häufig, ihr Ziel zu Fall zu bringen und dort Kontrolle zu gewinnen – sowohl bei Angriffen auf Männer, als auch auf Frauen. Das naheliegendste Beispiel ist sicher der „Schwitzkasten“.

Personen, die in Standkampf-Stilen wie z.B. Karate, Taekwondo, Kickboxen etc. ausgebildet sind, tun sehr gut daran, den Boden möglichst zu vermeiden, bzw. schleunigst wieder zu verlassen, denn:

- Am Boden können wir unsere Stärken (Schlag- und Tritttechniken) kaum nutzen
- Am Boden besteht keine direkte Möglichkeit, sich in Sicherheit zu bringen (Flucht)
- Ein stehender zweiter (oder dritter) Angreifer kann überhaupt nicht mehr abgewehrt werden

Ziel:

Im Workshop wollen wir Grundsätzliches über den Anti-Grappling und Anti-Bodenkampf lernen. Es soll darum gehen, ein Gefahrenbewusstsein zu entwickeln und grundlegende Angriffsstrategien kennen zu lernen. Darauf aufbauend wollen wir:

- Verstehen lernen, wie wir Körperstruktur und -stabilität entwickeln
- Eigene Verhaltensstrategien erarbeiten, um es dem Grappler schwer zu machen uns zu werfen oder am Boden zu halten
- Wichtige Grappling Angriffe im Stand (Takedown) und am Boden (Submission) abwehren lernen
- Lernen, wie es uns gelingen kann stehen zu bleiben, an den Boden zu kommen und wieder in den Stand zu kommen
- Lernen, wie wir unsere Techniken mit Armen und Beinen effektiv gegen Grappler einsetzen

**ACHTUNG! Stehen bleiben und wieder auf die Füße kommen Teil 2
am 30.08.2025 von 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr**

Ablaufplan:

Verbale Einführung	<ul style="list-style-type: none"> - Strategien des Angreifers - Gefahrenbewusstsein - Do's und Don'ts
An den Boden kommen/am Boden bewegen	<ul style="list-style-type: none"> - Einführung Falltechnik - Bewegen am Boden (z.B. Shrimpen)
Grundlegende Körperarbeit	<ul style="list-style-type: none"> - Schwerpunktarbeit - Körperstabilität
Stehen bleiben: Abwehr von Takedowns	<u>Gegner steht/ich stehe:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Verhindern der Umklammerung - Verhindern des Überwindens der Wirbelsäulenstabilität - Verhindern der Kopf-Ausrichtung des Angreifers zu mir
Niederlage vermeiden: Verhindern gängiger Submissions	<u>Gegner liegt/ich liege:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Grundlegendes Verhalten am Boden
Wieder aufstehen: Zurück auf die Füße	<u>Gegner steht/ich liege</u> <ul style="list-style-type: none"> - Verhindern des Umlaufens (d. Kicks und Shrimpen) - Liegende Abwehr eines frontal stehenden Angreifers - Sicheres Wiederaufstehen