

Liebe Trainer,

hier noch ein paar infos zum nächsten Teil des Sportabzeichens:

Sportabzeichen Teil 2:

Termin: **26.10.2021 in Lichtenhagen** **27.10.2021 in der Feldstraße**

Beschreibung der einzelnen Übungen hier (Seite 6 – 9):

https://www.dtu.de/fileadmin/Breitensport/dtu_spa_konzept_2019_2.pdf

Kategorie 2 Fallschule

Auswahl an 5 Übungen, Übungszeit jeweils 30 Sekunden:

- Abrollen vorwärts
- Abrollen rückwärts
- Aufstehen ohne Hände
- Stürzen nach vorne
- Fallen zur Seite

Es muss die Ausgangslage deutlich erkennbar sein. Also zwischen einzelnen Übungen aufrechter Stand oder Sitzen am Boden

(Definition Wikipedia: ... ist der Oberkörper aufgerichtet und der größte Teil des Körpergewichtes ruht auf dem Gesäß[...]. -> Kniebeugen mit Bodenkontakt durch den Hintern gilt nicht als sitzen!)

Die Teilnehmer können 2 verschiedenen Übungen versuchen, es zählt die bessere.

Kategorie 4 Selbstverteidigung

Auswahl an 5 Übungen, Übungszeit jeweils 60 Sekunden:

- Abwehr von Angriffen aus naher Distanz
- Abwehr von Angriffen aus mittlerer Distanz
- Abwehr von Angriffen in der Bodenlage (in Coronazeiten vielleicht bedenklich?)
- Abwehr von Angriffen mit einem Stock (ab 14(oder 16?) Jahren)
- Abwehr von Angriffen mit einem Messer (ab 14(oder 16?) Jahren)

Die Übung wird mit 2 Partnern durchgeführt, die jeweils abwechselnd angreifen. Es werden vorher 3 verschiedene Angriffe abgesprochen, gegen die sich der Prüfling dann verteidigen muss.

Eine gültige Verteidigung muss Schockschlag, Verteidigungstechnik, Kampfschrei und Fixieren des Gegners/Distanz schaffen zum Gegner (und evtl. sichern der Waffe) beinhalten.

Angriff und Verteidigung sollten der Graduierung des Sportlers entsprechen!

Es muss 1 Übung absolviert werden (2. Übung vielleicht, wenn noch Zeit ist).

Kategorie 3 und 5 kommen dann am 30.11./1.12.!