

OKV STURZTRAINING

SONNTAG, 8. MÄRZ 2009 VON 9.30 BIS 13 UHR



9.30 Uhr Kaffee und Gipfeli im Theorieraum

10 Uhr Begrüssung,
anschl. Vortrag von Yucca Rothacher

10.45 Uhr Sturztraining im Dojo

Aufwärmen mit Pausensamba – Falltechnik Rückwärts

- *Die Reiter bewegen sich zu zweit, A führt B durch den Raum. Während der Musikpause stehen beide still, anschl. führt B A durch den Übungsraum.*
- *Einführung in die Falltechnik Rückwärts*
- *Dito oben, der Verteidiger stoppt mit der Hand und der Verfolger stösst den Verteidiger an den Schultern um.*
- *Dito oben, der Verteidiger wehrt sich am Boden damit der Verfolger auch umfällt.*

Falltechnik Seitwärts

- *Einführung aus dem Stand in die Falltechnik Seitwärts*

Falltechnik Seitwärts – Aikidotechnik

Handgelenkangriff auf beide Handgelenkangriffe

- *Befreiung mit Ausweichen und Handgelenke entwinden.*
- *Befreiung mit Handgelenk fassen, weiterführen, Richtungswechsel und den Angreifer auf den Boden führen.*

Sturz vorwärts

- *Einführung in den Sturz aus dem Kniehochstand*
- *Aus dem Stand springen*

Falltechnik Rollen – Judotechnik

- *Einführung in eine Judo(Aikido/Jiu)rolle mit liegen bleiben*
- *Rolle am Hindernis (über den Partner, kleine und hohe Bank) mit liegen bleiben*
- *Seoi nage, den Partner auf dem Rücken „huckepack“ nehmen. An den Handgelenken fassen und über den Kopf abrollen lassen.*

OKV STURZTRAINING

SONNTAG, 8. MÄRZ 2009 VON 9.30 BIS 13 UHR



11.30 Uhr Pause mit Zwischenverpflegung

12 Uhr Sturztraining Teil 2

Aufwärmen mit den Falltechniken

- *Rückwärts und Seitwärts auf das Kommando der Kursleiterin*
- *Rollen mit einem Gymnastikball, in 6er Gruppen*

Sturzparcour mit Sturzweste und Reithelm. Mit 3 Spezialübungen werden die Falltechniken noch einmal repetiert und intensiviert.

- *Rückwärts vom Sitzbänkli. 3 Varianten, statisch, aus der Bewegung und aus verschiedenen Höhen. In 6er Gruppen arbeiten.*
- *Seitwärts an einem Tau auf die Matten.*
- *Sturz vorwärts aus dem Stand auf eine Dicke Turnmatte*

13 Uhr Kursende

Wegbeschreibung

Stadthalle Bülach - Allmendstrasse 8

Der Übungsraum des Judo-Team Bülach (Dojo) befindet sich im Untergeschoss der Stadthalle Bülach.

Eingang und Velo-Abstellplatz direkt bei der Städtlibus-Haltestelle.

Allgemeine Richtung: Bülach - Stadthalle/Freibad

Der Weg von Kloten (Zürich): Autobahn A1/A51 - Ausfahrt Bülach Süd, links abbiegen - bis zum Kreisell (Coop Mega-Store), links in die Feldstrasse einbiegen - bis zum STOP, rechts in die Allmendstrasse abbiegen - geradeaus bis zur Stadthalle Bülach/Freibad.

Es sind genügend Parkplätze vorhanden...

