



DTU TrainerInnenfortbildung Freestyle

Lukas Stein, Bundestrainer Technik Freestyle
12.02.2022

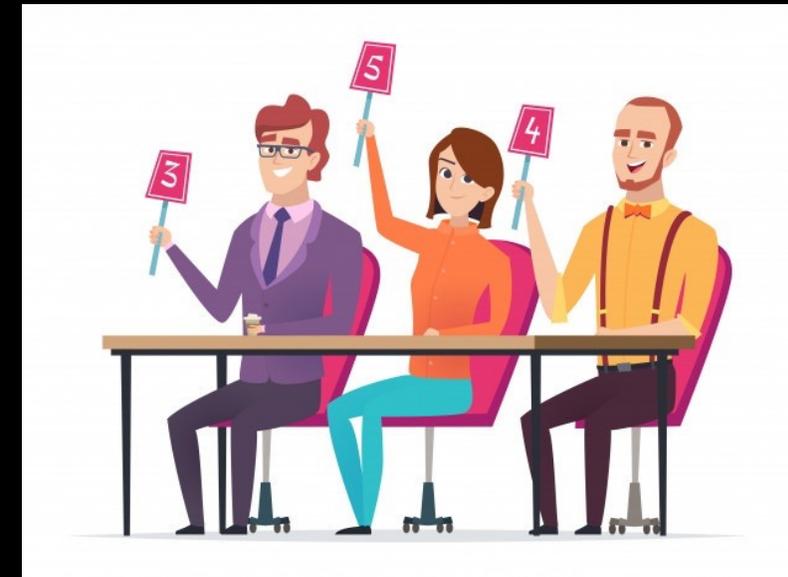
ÜBERSICHT

- Regelwerk und Bewertung
- Bausteine
- Trainingsgrundlagen
- Aufbau auf Vereins- und Landesebene
- Ressourcen
- Feedback, Austausch und Diskussion



REGELWERK UND BEWERTUNG

- 90-100 Sekunden Dauer (im Nachwuchs weniger)
- 10x10m bzw. 12x12m Fläche (Team)
- 3 Pflichtstellungen (Beomsogi/Dwitgubi/Hakdarisogi)
- Abzüge (Stellungen/Zeit/Sturz/Konfusion/Anlauf/...)
- Maximal 10 Punkte (6 Technik, 4 Präsentation)
- Reihenfolge der Elemente einhalten
- Slow Motion Kick ist häufige Empfehlung



Female -17	Female 18+
Male -17	Male 18+
Pair -17	Pair 18+
Team 12+ (manchmal 2 Klassen)	

Link zum DTU-Regelwerk

<https://www.dtu.de/wissen/regelwerke-co/>

REGELWERK UND BEWERTUNG

- Pflichtstellungen an Anfang der Choreografie
 - „Denkpause“ für KR nach Pflichtelementen
 - Coole Choreografieelemente am Ende
 - Steppen vor Wettkampfteil möglichst simpel
- Top-Choreografie-Tipps in Freestyle Leitfaden



Link zum DTU-Regelwerk

<https://www.dtu.de/wissen/regelwerke-co/>

BAUSTEINE TWIO YEOPCHAGI

- Höhe max. 0,3 Punkte
- Ausführung max. 0,7 Punkte
- Paar/Team: alle müssen!
- Trennung Steigphase und Kick
- Anziehen unteres Bein
- Gekonnte Landung
- Vorübungen
 - Unterer Bein isoliert
 - Kickbein isoliert

Link zu Vorübungen:

<https://youtu.be/1A13TPyVWtc>



BAUSTEINE MEHRFACH APCHAGI

- Anzahl max. 0,3 Punkte (3 – 4 – 5 oder mehr)
- Ausführung max. 0,7 Punkte
- Alle Kicks mind. hüfthoch mit Kniestreckung
- Balance aus Lockerheit bei Kicks und festem Absprung
- Einstemmen
- Vorübungen
 - Kickkoordination
 - Absprung
 - Variation



Link zu Vorübungen:

<https://youtu.be/jLZMxh0-r0s>

BAUSTEINE SPINKICK

- Drehzahl max. 0,3 Punkte (360° - 540° - 720° und mehr)
- Ausführung max. 0,7 Punkte
- Kick hüfthoch vor oder während der Landung
- Stabile Drehachse
- Sicheres Setup
- Orientierung in der Luft
- Gekonnte Landung
- Fersenkicks meist cooler als Spann
- Vorübungen
 - Setup
 - Drehungen im Sprung

Link zu Vorübungen:

<https://youtu.be/go09bfjsLZs>



BAUSTEINE KAMPFSEQUENZ

- Vorher 3-5 Steps
- Eine Kombination aus mind. 3 Techniken ohne Pause
- Wettkampfcharakter
- Geschwindigkeit
- Lieber simpel halten!





BAUSTEINE AKROBATIK

- Kickbewegung/Kniestreckung
- Sichere Landung
- Hoher Sprung
- Kombinationen
- Angstfreiheit
- Individualität
- Tricking/Turnen
- Keine Assists in der Form
- Vorübungen
 - Tutorials
 - Hilfestellungen



BAUSTEINE GRUNDTECHNIKEN

- Saubere, tiefe Stellungen
- Harte Endpunkte
- Klare Haltung
- Hohe Kicks



BAUSTEINE PRÄSENTATION

- Kreativität
- Harmonie
- Ausdruck von Energie
- Musik & Choreografie





TRAININGSGRUNDLAGEN ALLGEMEIN

- „Steinsches Freestyle-Gesetz“
- Übungsreihen
- Wiederholungen
- Entschlossenheit
- Blick, Haltung, Armeinsatz
- Ängste abbauen → Bewegungsphysik verstehen → Detailarbeit
- Videokontrolle und Video Delay Apps zur Korrektur

Willst du in die Höhe fliegen,
Muss vor'm Absprung Strecke liegen.

TRAININGSGRUNDLAGEN BEDINGUNGEN

- Pflichtelemente 1-4: Steckmatten als Untergrund ausreichend
- Akrobatik: Weichbodenmatte zur Vorübung
- Ggf. Anschaffung einer AirTrack
 - Bezuschussung durch SSB/LSB möglich!
- Beste Bedingungen: Turnerboden





TRAININGSGRUNDLAGEN MATTENAUFBAU





AUFBAU AUF VEREINSEBENE KOMPONENTEN

Begeisterung schaffen
(Videos/Special Guest/...)

Vorbilder finden

Hemmschwelle
senken

Grundlagen
im Training

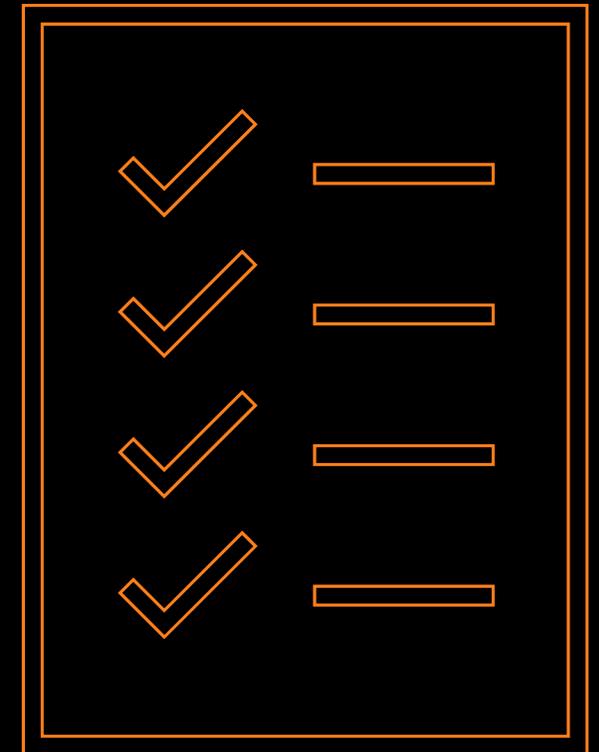
Regelmäßige
Freestyle Gruppe

TrainerInnen
Fortbildung

➤ Reicht, um SportlerInnen zum Turnier zu bringen!

AUFBAU AUF VEREINSEBENE BEISPIEL

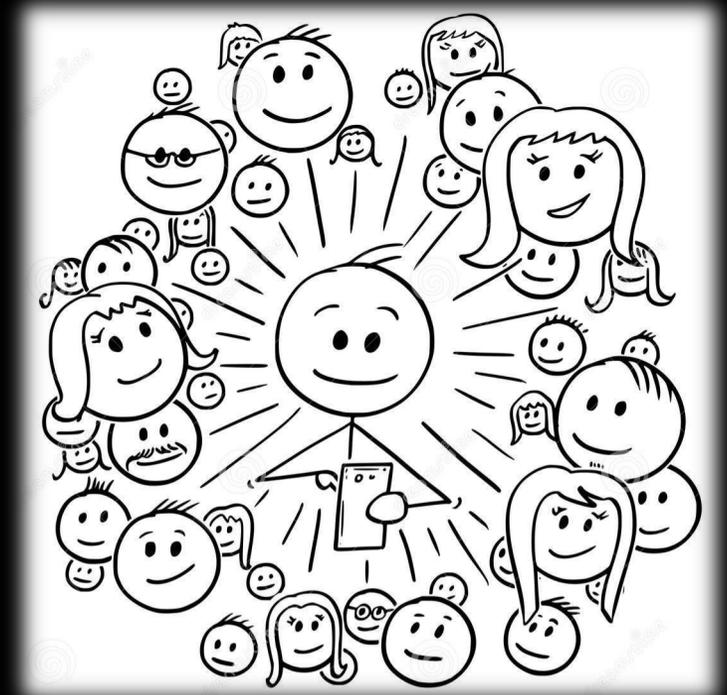
- Ende Februar: (Online-)Video-Abend
- März: Freestyle Grundlagen in normalem Training
- Ab April: wöchentl. Freestyle Training mit Pflichtelementen
- Ab Juli: Choreografie lernen und individualisieren
- Juni bis August: Feedback durch LT-unterstütztes Training
- Ca. September: Start bei Technik Turnier des LV



AUFBAU AUF VEREINSEBENE VERNETZUNG

Für (inter)nationales Niveau wird benötigt:

- Poomsae-TrainerIn
- Tricking-/TurnexpertIn
- ChoreographIn
- MusikproduzentIn



➤ Selten alleine zu leisten, daher: Vernetzung!



TALENTFÖRDERUNG LANDESEBENE

Vernetzung

Trainerausbildung
(z.B. Freestyle bei
C/B-Lizenz-Lehrgang)

Lehrgänge
organisieren

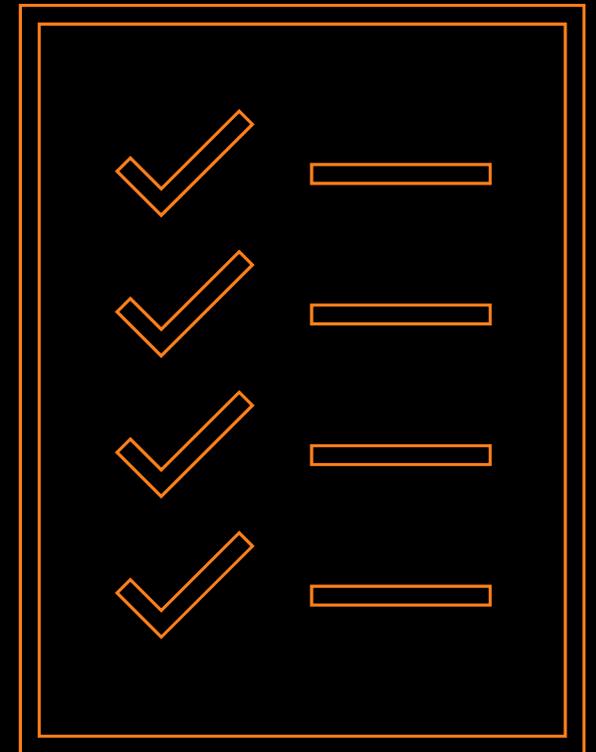
Übersicht SportlerInnen,
TrainerInnen, Hallen

Kontinuität schaffen

Eigene
Weiterbildung
sichern

AUFBAU AUF LANDESEBENE BEISPIEL

- Bis Mai: Hallenmöglichkeiten, ReferentInnen und Interesse ausloten, Werbung machen
- Juni: Offener Lehrgang mit Theorie (Material verteilen) und Praxis-Einheiten (ReferentInnen über Vernetzung)
- Juli-September: Begleitung von Vereinen, Feedback
- Ca. Oktober: Landeskader-Kickoff inkl. TrainerInnen
- November: ggf. neue TN für BRT





RESSOURCEN

- Freestyle Leitfaden (Tutorials, Korrekturtool, Musik/Choreografie-Tipps etc.)
- Freestyle Starterpaket (Fertige Choreografien + Erklärvideo)
- LandestrainerIn (Trainerfortbildung, Feedback, Lehrgänge)
- stein@dtu-mail.de (Musikschnitt, Vermittlung von Kontakten)
- Diese Präsentation 😊

VIELEN DANK FÜR DIE AUFMERKSAMKEIT
ICH FREUE MICH AUF EURE FRAGEN!



Quellen

ToDo: <https://medium.com/life-be-lifin/life-sometimes-requires-you-to-do-nothing-8ddf71a991fb>

Regelwerk: https://de.freepik.com/vektoren-premium/jury-mit-noten-gemessen-mit-scorecards-smart-entertainment-tv-wettbewerb-charaktere-sitzen-jury_9312597.htm

Wanjin Kang: <https://www.youtube.com/watch?v=hlyQ2vLaXIQ&t=492s>

Charlie Chong: https://www.youtube.com/watch?v=weQ2Gu5o_RM

Kyusung Yun: <https://www.youtube.com/watch?v=OhP07Lss0So>

Airtrack: <https://www.youtube.com/watch?v=HhUukka9k-E>

Vernetzung: <https://www.dreamstime.com/cartoon-man-his-social-network-connections-slick-drawing-conceptual-illustration-friends-community-image119783711>