

Der interaktive Freestyle-Leitfaden



Herzlich Willkommen!

Dieses Dokument enthält eine Vielzahl an Informationen und Wissen zum Thema Freestyle und einen Exkurs in das Thema Neuroathletik, der auf notwendige neuroathletische Grundlagen im Freestyle-Training hinweist.

Neben diversen schrittweisen Erläuterungen, Videos und Tutorials sowie Mustervideos und Choreografietipps ist ein Korrektur-Tool enthalten, welches eine einfache Korrektur ohne Vorwissen ermöglicht. Darüber hinaus sollen hiermit künftig Begrifflichkeiten geklärt und eine bessere Vernetzung ermöglicht werden.

Zur Nutzung:

Man kann durch das PDF wie durch einen gewöhnlichen Text scrollen. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Verknüpfungen, die das Erreichen der Inhalte erleichtern (ähnlich einer App). Dazu kann man auf allen Endgeräten auf alle Textblöcke und Symbole tippen oder klicken, die **grün** markiert sind. Im unteren Rand kann beispielsweise die vorherige bzw. nächste Seite angezeigt werden. Eine weiße Umrandung der Schaltfläche zeigt an, dass sich das Ziel des Links nicht in diesem Dokument, sondern im Internet befindet, beispielsweise ein Tutorial auf YouTube.

Sollten diese Links nicht funktionieren oder Probleme bei der Darstellung auftreten, empfehlen wir die Installation des aktuellsten *Adobe Acrobat Reader*, welcher für alle Betriebssysteme und Endgeräte über das Internet oder die jeweiligen App Stores kostenlos erhältlich ist.

Viel Spaß!

Version 1.0
Stand: 20. August 2021

Hier tippen!





Inhaltsverzeichnis

Willkommen im Inhaltsverzeichnis. Alles, was grün ist, ist interaktiv: Das grüne Haus unten in der Mitte führt von den folgenden Seiten immer zu dieser Folie zurück. Zum Lesen der verschiedenen Kapitel reicht ein Klick bzw. ein Tippen auf die Überschriften!

1. Tutorials

2. Korrektur

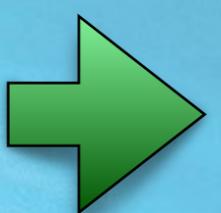
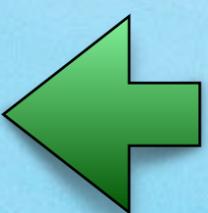
3. Choreografie und Musik

4. Tricking Lexikon

5. Exkurs: Neuroathletik

6. Feedback

7. Rechtliche Hinweise



I. Tutorials



Die Tutorials sind in 4 Unterkapitel nach den verschiedenen Bewegungsformen aufgeteilt. Eine Tutorialseite besteht immer aus einer kleinen schriftlichen Umschreibung der Vorübungen und erklärenden Bildern. Außerdem gibt es immer einen grünen Button oben rechts auf der Seite, der zu dem entsprechenden Video führt. Die Videos sind bei YouTube in einer exklusiven Playlist hochgeladen, um die Dateigröße dieses Dokumentes zu reduzieren. Der Button auf dieser Seite führt zu einer Übersicht aller bereitgestellten Tutorials.

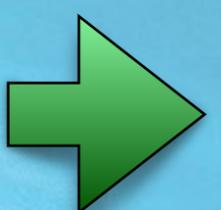
Für viele Tutorials gilt, dass hier nur ein Weg vorgestellt wird, um die Bewegung zu erlernen. In manchen Fällen kann je nach Voraussetzungen und individuellen Stärken eine andere Herangehensweise bevorzugt werden. In diesem Fall kann beispielsweise bei YouTube nach Alternativen recherchiert werden.

I.1 Grundlagen

I.2 Sprung-/Drehkick

I.3 Turnen

I.4 Tricking





I.1 Grundlagen-Tutorials

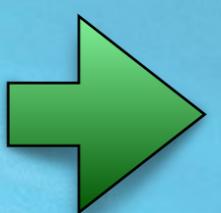
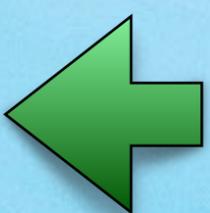
Hier finden sich die Grundbewegungen, die jede*r angehende Freestyler*in später für die schwierigeren Bewegungen benötigen wird.

Mit dem Button oben links springt man in die Übersicht aller Tutorials zurück.

I.1.1 Radschlag

I.1.2 Sprungdrehung

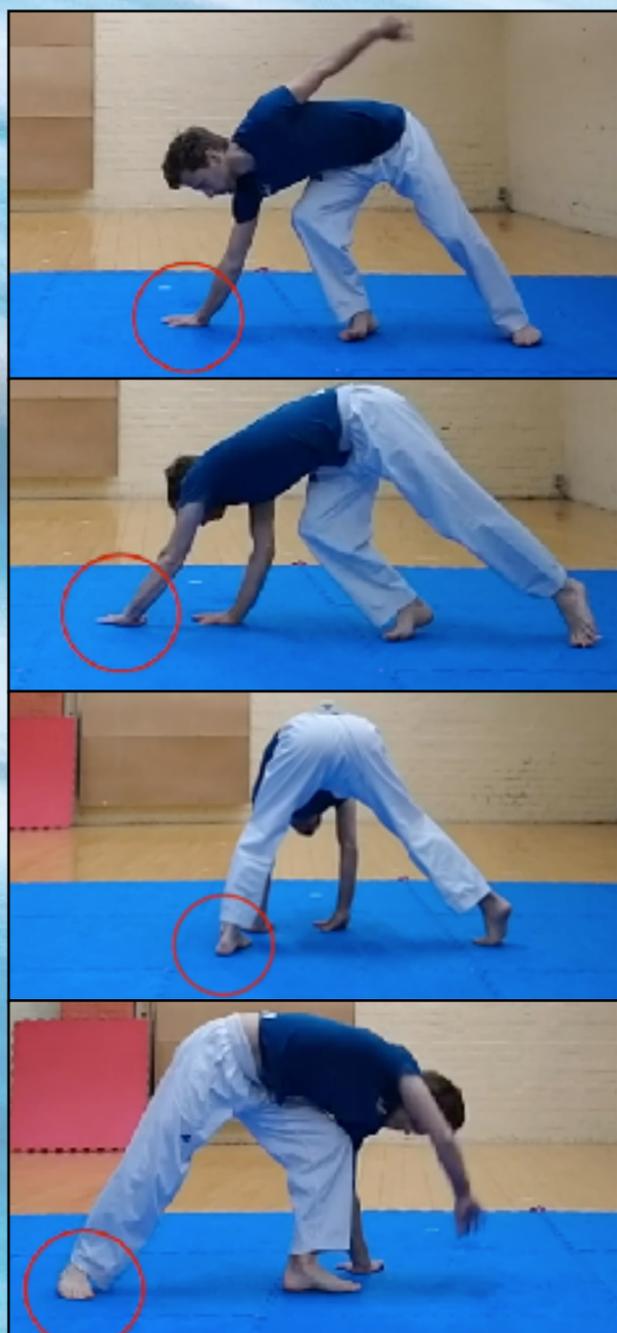
I.1.3 Handstand



I.1.1 Radschlag



Ablauf

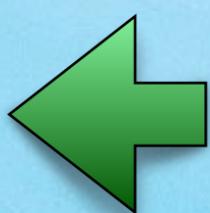


Der Radschlag ist eine sehr einfache Bewegung, die jede*r lernen kann. Der Ablauf ist: erste Hand geht zum Boden, die zweite daneben, dann bewegt sich der hintere Fuß ganz auf die andere Seite und der zweite Fuß kommt hinterher. Wenn man das sortiert hat, kann man die Bewegung vorsichtig etwas flüssiger ausführen.

Optimierung



Schrittweise setzt man Hände und Füße immer mehr auf einer Linie auf. Wenn das angstfrei möglich ist, gehen die Beine weiter über Kopf, der Körper wird gestreckt, das Rad wird schneller und geht weiter nach vorne.



1.1.2 Sprungdrehung



Voraussetzung



Strecksprung: Die Arme gehen hoch, man macht einen kleinen Hüpfen, der Körper ist ganz gestreckt

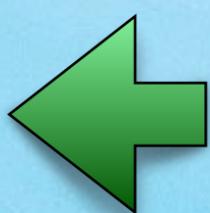
Ablauf



Die Sprungdrehung ist die ideale Übung zum Aufbau einer stabilen Rotationsachse. Man zieht die Arme dabei dann nur von der einen Hüfte in Richtung der entgegengesetzten Schulter, in einer halben Drehung.

Optimierung

Mit der Zeit kann man dann die Drehzahl erhöhen. Wichtig dabei ist, dass der Körper komplett gestreckt, die Füße geschlossen und der Blick nach vorne gerichtet bleibt. Um viele Drehungen zu machen, muss man dann hoch genug springen und die Arme eng in die Drehung an den Körper anziehen.



1.1.3 Handstand



Ablauf



Der Handstand ist eine wichtige Grundlage für viele verschiedene Turnbewegungen. Wichtig für die Bewegung ist, dass die Arme und Schultern komplett gestreckt und angespannt sind. Zu Beginn kann man sich auf ein Bein stellen und kleine Hüpfen mit dem anderen Bein machen.

Optimierung



Um die Angst vor der Kopf-unter-Bewegung zu bekämpfen, stellt man sich bäuchlings an eine Wand und hält einige Sekunden. Im nächsten Schritt lässt man sich rücklings von der Wand halten, wobei beim Absetzen immer ein Bein zuerst zum Boden gehen sollte. Bei Bedarf kann eine Matte untergelegt oder an die Wand gelehnt werden. Fühlt man sich damit sicher, kann man sich ohne Wand an eine kurze Standphase herantasten. Es gilt: Safety first!





I.2 Sprung-/Drehkick-Tutorials

Auf dieser Seite können die Tutorialseiten für die verschiedenen Kicktechniken ausgewählt werden. Die Elemente Twio Yeopchagi, mehrfach Apchagi und Spinkick werden im Freestyle von den Kampfrichtern bewertet.

Mit dem Button oben links springt man in die Übersicht aller Tutorials zurück.

I.2.1 Twio Yeopchagi

I.2.2 Mehrfach Apchagi

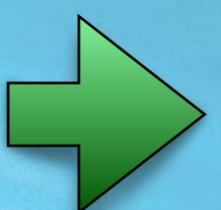
I.2.3 Fersendrehschlag

I.2.4 360° Spinkick

I.2.5 540° Spinkick

I.2.6 720°/900° Spinkick

I.2.7 Backside Kicks



1.2.1 Twio Yeopchagi



Voraussetzung



Der Twio Yeopchagi ist das erste Pflichtelement jeder Freestyle Form. Voraussetzung ist nur der normale Yeopchagi.

Ablauf

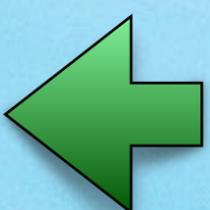


Das Besondere beim Sprung ist, dass man auf dem Bein landet, mit dem man abspringt. Das lohnt sich, zunächst einzeln mit 2 Schritten Anlauf zu üben. In der Luft sollte der Oberkörper seitlich sein. Für eine hohe Punktzahl in der Freestyle Form muss das untere Bein zwischen Absprung und Landung eng angewinkelt sein. Das wird im nächsten Schritt geübt. Das Kickbein bleibt erstmal noch angewinkelt.

Optimierung



Wenn man sich das traut, kann man den Kick dazunehmen. Dabei sollte die Hacke wie beim normalen Yeopchagi leicht nach oben zeigen und der Fuß angezogen sein. Wenn das funktioniert, kriegt man mehr Sprunghöhe durch Hochziehen der Arme und des Knies beim Absprung. Außerdem sollte der Oberkörper aufrecht und seitlich und der Blick nach vorne gerichtet sein.



1.2.2 Mehrfach Apchagi



Voraussetzung



Der mehrfach Apchagi ist das zweite Pflichtelement einer Freestyle Form. Voraussetzung ist nur der normale Apchagi.

Ablauf



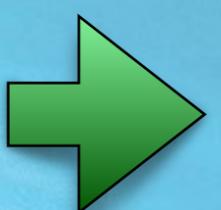
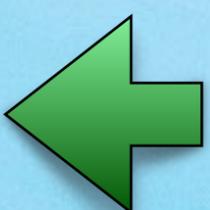
Beim 3-fach Apchagi ist der schwerste der 2. Kick, da man auf dem Bein auch landet. Daher übt man diesen einzeln. Ein Knie bleibt in der Luft. Das Standbein springt dann hoch, macht einen kleinen Kick nach vorne und landet wieder. Die Höhe ist erstmal irrelevant. Die Reihenfolge ist dann: Ein normaler Apchagi, dann der schwere mit dem Standbein, dann noch ein normaler Apchagi und Absetzen.

Optimierung

Der nächste Schritt ist dann, alle 3 in einem Sprung zu machen. Mit zwei Schritten Anlauf, Arm- und Knieeinsatz steigt dann die Sprunghöhe und die Kicks können deutlicher und höher ausgeführt werden. Für die Bewertung ist wichtig, dass alle Tritte mindestens Gürtelhöhe haben und eine deutliche Kniestreckung erkennbar ist.

4- & 5-fach

Für den 4-fach Apchagi macht man erstmal nur 2 Kicks, da man anders als beim 3fach Apchagi landen muss. Dann startet man mit niedriger Kickhöhe und versucht, 4 schnelle kleine Kicks im Sprung zu machen. Wenn das funktioniert, springt man höher und tritt schrittweise deutlicher. Beim 5-fach Apchagi landet man dann wieder auf dem Absprungbein.



1.2.3 Fersendrehschlag



Voraussetzung



Für den Huryeochagi steht man erst seitlich, nimmt das hintere Knie vor den Körper, streckt dann das Bein und tritt mit der Fußsohle nach hinten.

Ablauf

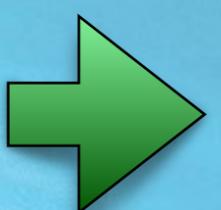


Seitlich stehend gehen die Arme zur hinteren Schulter, der Rücken dreht nach vorne und der Kopf dreht einmal rum. Dann tritt der **rot** markierte Fuß den Huryeochagi und setzt hinten ab.

Optimierung



Mit der Zeit wird die Bewegung flüssiger. Danach können die Kickhöhe, Geschwindigkeit und Kraft verbessert werden. Wichtig ist, dass der Blick immer vorne bleibt und kontrolliert hinten abgesetzt wird.



I.2.4 360° Spinkick



Voraussetzung



Der 360er ist der erste echte Drehkick und Voraussetzung für höhere Drehzahlen. Grundlage ist der einfache Paldungchagi.

Ablauf



Den Ablauf sollte man zunächst langsam üben: Die Arme gehen zur hinteren Schulter, der Rücken dreht nach vorne, das hintere Knie geht hoch und man dreht auf dem vorderen Fußballen mit kleinen Hüpfen, bis das Knie nach vorne zeigt. Von hier aus springt man auf das andere Bein und tritt einen Paldungchagi.

Optimierung und Setup

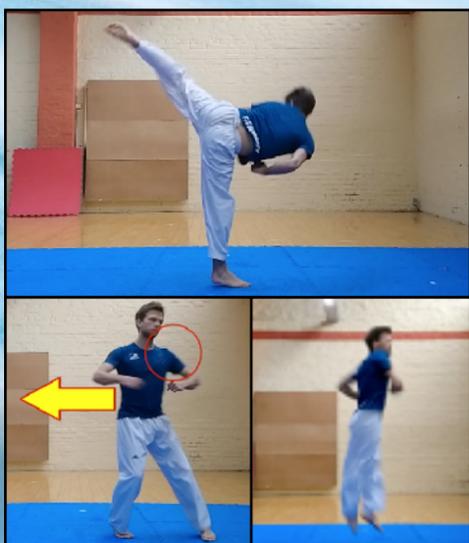
Mit der Zeit wird die Bewegung flüssiger und man kann schrittweise beschleunigen. Um nicht die Orientierung zu verlieren, bleibt der Blick immer vorne. Für noch mehr Höhe und Schwung fügt man dann noch einen Vorbereitungsschritt, ein sogenanntes Setup, hinzu. Das besteht aus einem Schritt mit ausgedrehtem Fuß, bei dem der erste Arm die Drehung einleitet, und einem zweiten Schritt, bei dem der zweite Arm dazu kommt. Nach dem 2. Schritt steht man so wie beim 360er in der Übung zuvor. Die beiden Schritte sollten erstmal mit kleinen Pausen gemacht werden, bevor man dann Stück für Stück mehr Schwung nimmt.



1.2.5 540° Spinkick



Voraussetzung



Der 540er ist ein cooler und vergleichsweise leichter Drehkick. Voraussetzungen sind ein guter Fersendrehschlag, der 360er und eine Sprungdrehung.

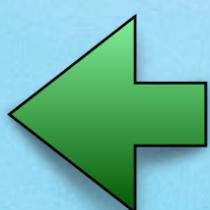
Ablauf



1. Der hintere Fuß hebt vom Boden ab, das Knie geht hoch, die Arme gehen zur hinteren Schulter und wir drehen über den Rücken,
2. kleiner Hüpfen
3. Drehung auf demselben Bein wie die erste Drehung
4. Fersendrehschlag mit dem Bein was oben ist. Wichtig ist, dass der Blick vor und nach jeder Drehung vorne ist, sonst verliert man die Orientierung.

Optimierung und Setup

Wenn diese Schritte im Kopf geordnet sind und flüssiger werden, kann man etwas mehr abspringen und nach und nach den Sprung mit der zweiten Drehung verbinden, sodass man bei der Landung kickt. Für noch mehr Höhe und Dynamik nimmt man wie beim 360er das Setup mit dazu: Erster Schritt, erster Arm, zweiter Schritt, der Blick bleibt noch vorne, und dann die Bewegung von vorher. Auch das am besten erstmal mit kleinen Pausen und erst dann als flüssige Bewegung.



I.2.6 720°/900° Spinkick



Voraussetzung

Der 720er und der 900er sind Drehkicks höheren Schwierigkeitsgrades. Voraussetzung zum Erlernen sind 360er bzw. 540er und eine sehr gute Sprungdrehung. Auch die Backside Kicks helfen, um zu lernen wie viel man drehen muss.

Ablauf

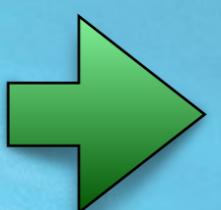
Der 720er ist ein 360er, bei dem vor dem Kick noch eine ganze Drehung in der Luft gemacht wird. Nimmt man den Sprung weg, dreht man wie beim 360er über den Rücken und wechselt dann das Bein. Anschließend dreht man noch einmal, bevor man einen Paldungchagi tritt. Das muss man wiederholen, bis Orientierung, Koordination und eine aufrechte Drehachse da sind.

Der 900er ist noch eine halbe Drehung mehr. Man kann ihn wie den 540er in 4 Schritte aufteilen: 1. Drehung über den Rücken. 2. Kleiner Hüpfen. 3. Zwei Drehungen (die dann später im Sprung erfolgen). 4. Huryeochagi.

Optimierung und Setup

Beim 720er kann man dann flüssiger in die Drehung gehen und den Beinwechsel mit einem kleinen Hüpfen und der Rotation verbinden. Der knifflige Teil ist dann nur noch, mehr Drehung in der Luft zu machen, ohne die Achse zu verlieren, sodass die Zeit zwischen Landung und Kick immer kleiner wird.

Auch beim 900er kann wieder schrittweise die Drehung im Sprung erfolgen, zunächst vielleicht nur eine (und eine am Boden), dann irgendwann beide in der Luft. Das Setup sollte bei schwierigen Drehkicks sehr sauber und gerade sein, damit die Achse in der Luft passt. Und: Drehkicks sind Kopfsache, es ist kein Problem, wenn es mal nicht klappt!



1.2.7 Backside Kicks



Voraussetzung



Backside Kicks sind eine sehr gute Vorübung für 540er, 720er und 900er und eignen sich außerdem für Tricking Kombinationen. Voraussetzung sind eine gute Sprungdrehung, Paldungchagi und Fersendrehschlag.

Ablauf

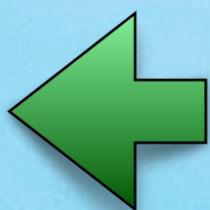
Der Backside 7 besteht aus einer halben Sprungdrehung gefolgt von einem Fersendrehschlag. Erstmal kann man die Sprungdrehung auf einem Bein landen und dann den Kick machen.

Der Backside 9 ist eine ganze Sprungdrehung, die mit einem Paldungchagi kombiniert wird. Man kann sich rantasten, indem man beidbeinig abspringt, eine Vierteldrehung macht und einen Paldungchagi tritt. Als nächstes startet man mit Blick nach hinten und springt eine halbe Drehung. Stück für Stück arbeitet man sich so voran, bis man eine ganze Drehung im Sprung macht.

Optimierung

Bei allen Backside Kicks kann mehr Drehung im Sprung gemacht werden, bis der Kick mit der Landung (oder davor) erfolgt.

Der Backside 7 ähnelt dem Flug des 540ers, der Backside 9 dem des 720ers. Der Backside 10 ist dementsprechend 1,5 Drehungen im Sprung (wie beim 900er), an den man sich genauso herantastet.



I.3 Turn-Tutorials

Auf dieser Seite können die Tutorials verschiedener Turnbewegungen ausgewählt werden. Im Freestyle zeichnen sie sich durch eine große mögliche Sprunghöhe und demnach viel Zeit für Kicks aus. Für einige Bewegungen werden weiche Matten oder eine Hilfestellung benötigt.

Mit dem Button oben links springt man in die Übersicht aller Tutorials zurück.

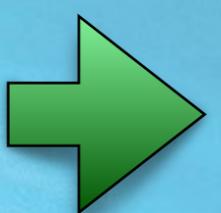
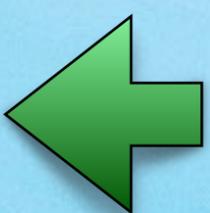
I.3.1 Radwende

I.3.2 Handstandüberschlag

I.3.3 Flicflac

I.3.4 Salto vorwärts

I.3.5 Salto rückwärts



1.3.1 Radwende



Voraussetzung



Die Radwende kommt in jeder guten Freestyleform zusammen mit einem Rückwärtssalto vor. Voraussetzung ist der normale Radschlag.

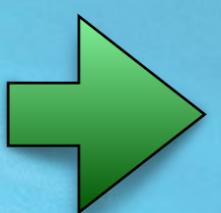
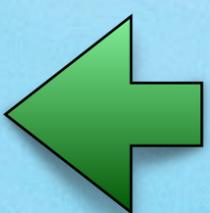
Ablauf



Der Unterschied ist nur, dass die Beine am höchsten Punkt des Radschlags zusammenkommen und geschlossen in Richtung Boden gehen. Wichtig ist, dass man dabei schön auf einer Linie bleibt und beide Beine möglichst lang und gestreckt lässt.

Optimierung

Um Schwung daraus zu bekommen, stößt man sich mit den Händen ab und bewegt den Oberkörper schnell nach oben und die Beine schnell nach unten. Die Arme bleiben über dem Kopf. Für noch mehr Schwung setzt man einen Anhüpfer davor. Wie beim Hopslerlauf macht man also einen Hüpf auf einem Bein und setzt danach das andere nur noch ab, bevor die Arme kommen.



1.3.2 Handstandüberschlag



Voraussetzung



Der Handstandüberschlag ist eine gute Turnübung, um Angst vor Über-Kopf-Bewegungen sicher zu bekämpfen. Voraussetzung dafür ist genug Kraft, um kurz auf den Händen zu stehen.

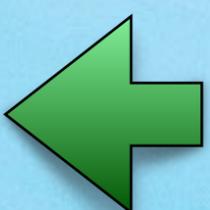
Ablauf



Als erstes lässt man sich nach einem Handstand mit gestrecktem Körper und Armen über dem Kopf auf eine weiche Matte fallen. Als nächstes schaut man möglichst lange auf den Boden und biegt sich durch, sodass die Füße zuerst den Boden berühren. Dann kommt Schwung aus den Beinen und das Abstoßen aus den Armen hinzu.

Optimierung

Um danach stehen zu bleiben, führt man einen Anhüpfen vorher aus, also einen kleinen Hüpfen auf einem Bein, nach welchem der andere Fuß nur noch aufgesetzt wird. Mit entsprechender Übung kann man dann nach dem Überschlag stehen bleiben.



I.3.3 Flicflac



Voraussetzung



Der Flicflac ist ein technisch leichtes Turnelement. Voraussetzung ist die Brücke.

Ablauf

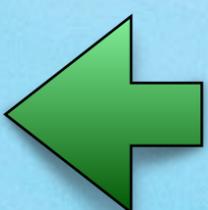


Als Vorübung lässt man sich rückwärts möglichst gestreckt auf eine weiche Matte fallen. Im zweiten Schritt hält eine Hilfestellung von hinten unter den Schulterblättern und man springt gestreckt mit Schwung nach hinten gegen die Hände. Der nächste Schritt ist, mit 2 Hilfestellungen den Flicflac zu springen. Die Hilfestellung drückt am Rücken nach oben, während die andere Hand an den Beinen die Drehung unterstützt.

Optimierung



Wichtig für die Springenden ist vor allem, nach hinten abzuspringen, Spannung in den gestreckten Armen und Schultern zu behalten und den Körper lang zu lassen und nicht einzukugeln. Erst wenn die Angst nachlässt und man das Gewicht gut durch die Arme und Schultern halten kann, wird die Hilfestellung Schritt für Schritt abgebaut.



I.3.4 Salto vorwärts



Voraussetzung



Der Salto vorwärts ist ein bekanntes Turnelement und der am wenigsten angstbehaftete Salto. Voraussetzung ist eine Vorwärts-Rolle.

Ablauf



In den Sprung des Saltos steigt man am leichtesten mit einer Flugrolle ein. Diese sollte vor allem hoch und nicht unbedingt weit sein. Noch höher kommt man mit zwei Schritten Anlauf. Beim Absprung sind trotzdem die Füße zusammen! Für den Salto zieht man dann nach dem Absprung die Beine und Arme ganz eng an den Körper und bewegt die Fersen mit Schwung über den Körper.

Optimierung

Um zu stehen, ist vor allem wichtig, nach oben abzuspringen. Man kann sich vorstellen, dass man vor dem klein machen bei jemandem mit beiden Händen abklatscht. Ein weicher Untergrund ist wichtig, damit man sich das auch zutraut.



1.3.5 Salto rückwärts



Voraussetzung

Der Salto rückwärts ist ein häufig mit Kick ausgeführtes und sehr spektakuläres Turnelement. Voraussetzungen sind gute Sprungkraft und eine weiche Unterlage. Die größte Herausforderung ist es, sich zu trauen rückwärts über Kopf zu gehen.

Ablauf

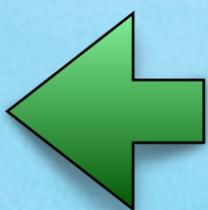


Als Vorübung springt man rückwärts auf eine Matte und versucht, auf dem Rücken zu landen und die Hüfte hochzubewegen, während man die Knie eng anzieht. Um dieses Anziehen sehr schnell zu machen, legt man sich rückwärts auf eine Matte und bewegt die Knie schnell zur Brust, die Hüfte bewegt sich auch hier nach oben. Um das mit einem hohen Sprung zu verknüpfen, stellt sich eine Hilfestellung hinter die Springenden und hält mit beiden Händen gegen die Schultern. Dann kann man hochspringen, sich nach hinten lehnen und die Knie anziehen. Der nächste Schritt ist, mit 2 Hilfestellungen den Salto zu springen. Die Hilfestellung hält am Gürtel, der Hose oder mit der flachen Hand und drückt nach oben, während die andere Hand an den Beinen die Drehung unterstützt.

Optimierung



Wichtig für die Springenden ist vor allem, abzuspringen, sich klein zu machen und rückwärts drehen zu **wollen**. Erst wenn die Angst nachlässt und die Bewegung flüssiger wird, kann die Hilfestellung Schritt für Schritt abgebaut werden.





I.4 Tricking-Tutorials

Hier finden sich verschiedene Bewegungen aus dem Tricking. Die meisten kann man ohne Matten oder Hilfestellung ausprobieren. Link I.1 führt zu einer Playlist mit noch mehr Tutorials, die bei YouTube gesammelt wurden.

Mit dem Button oben links springt man in die Übersicht aller Tutorials zurück.

I.4.1 Scoot

I.4.2 Freies Rad

I.4.3 Gainer

I.4.4 Butterfly

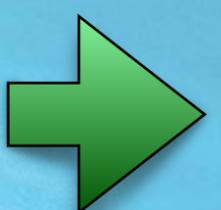
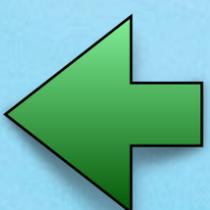
I.4.5 Butterfly Twist

I.4.6 Cart - Full

I.4.7 Corkscrew

I.4.8 Tricking Kombinationen

Link I.1 Weitere Tricking-Tutorials



I.4.1 Scoot



Ablauf



Der Scoot ist eine Bewegung zur Vorbereitung, ein Setup, aus dem Tricking. Man startet, indem man seitlich steht und die vordere Hand auf den Boden legt. Von da aus lehnt man sich auf den Arm, stößt sich ab und versucht, mit dem hinteren Fuß auf die andere Seite zu gelangen. Das andere Bein kommt dann hinterher. Wie bei vielen Bewegungen gilt, dass man diese Abfolge erst einmal sortieren muss.

Optimierung

Wenn das geschafft und die Bewegung etwas flüssiger ist, kann man mit den Beinen etwas weiter obenrum gehen, sodass man weniger seitlich auskommt und den Oberkörper leicht aufrichten kann. Wenn die Bewegung noch dynamischer wird, kann man danach von einem Bein auf das andere hüpfen. Aus diesem Schwingen (englisch: swing) kann dann beispielsweise ein Gainer werden.



I.4.2 Freies Rad

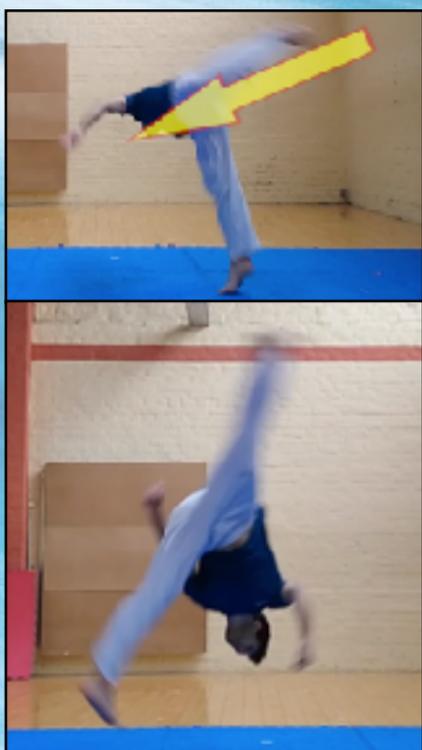


Voraussetzung



Das freie Rad, oder Aerial, ist eine coole, aber relativ einfache Akrobatik. Man braucht dazu nur ein schnelles Rad und einen guten Butterfly.

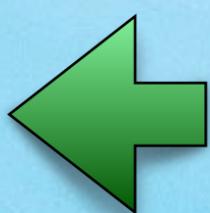
Ablauf



Zunächst bewegt man die Arme und den Oberkörper horizontal, anders als beim Butterfly, wo man von unten nach oben kommt. Man kann sich vorstellen, dass beide Beine über einen „Hügel“ müssen. Diesen Hügel macht man dann schrittweise größer, die Arme und der Oberkörper gehen etwas mehr von oben nach unten.

Optimierung

Trotzdem bleibt der Absprung des Butterflys aus dem vorderen Bein immer erhalten! Nach und nach kann man sich so ohne die Hände an eine Radbewegung herantasten und die Geschwindigkeit erhöhen.



1.4.3 Gainer



Setup

Der Gainer ist ein wichtiges Basic des Trickings. Als Einleitung (oder Setup) fühle ich mich beim Scoot am besten. Alternativ eignet sich für Einsteiger auch der einfache J-Step. Man geht dabei erst zwei Schritte nach vorne und dann dreht man mit dem dritten den Oberkörper um 90-180 Grad und zieht beide Arme zum Schwung holen nach hinten.

Ablauf



Optimierung

Der eigentliche Gainer ist von der Bewegung her erstmal nur der Sprung von einem Bein aufs andere Bein. Dabei bleibt das Schwungbein möglichst gestreckt und kann mit der Zeit immer höher genommen werden. Für ausreichend Sprunghöhe sorgt der Armeinsatz.

Wenn Gefühl und Höhe da sind, lehnt man sich schrittweise weiter mit dem Oberkörper nach hinten und geht mit dem Blick zum Boden, zuerst über die Seite, dann über die Schulter, dann ganz über Kopf.



I.4.4 Butterfly



Ablauf



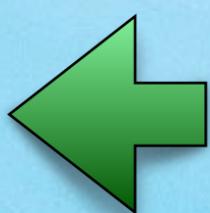
Der Butterfly ist eine wichtige Grundbewegung des Trickings. Er lässt sich in 4 Teilbewegungen aufteilen.

1. Seitlicher Stand, Oberkörper und vordere Hand nach hinten gedreht.
2. Hand nach unten, Blick zum vorderen Fuß.
3. (Hier kommt später der Hüpfen hin): Der erste Fuß geht auf die andere Seite.
4. Der zweite Fuß geht auf die andere Seite. Diese Abfolge muss man ein paarmal machen, dann kann man sie in einer Bewegung versuchen und den kleinen Hüpfen einbauen.

Optimierung



Wichtig ist, dass die Drehung zweitrangig ist, der Butterfly ist mehr ein einfacher Sprung. Mit der Zeit wird das Ganze dann flüssiger und man kann sich mehr darauf konzentrieren, den Oberkörper beim Ausholen tief zu nehmen, stark aus dem vorderen Bein abzuspringen, die Arme mit hoch zu nehmen und in der Luft gestreckt wie ein Schmetterling zu schweben.



I.4.5 Butterfly Twist



Voraussetzung



Der Butterfly Twist, oder B-Twist, ist eine vergleichsweise leichte Schraubenbewegung. Voraussetzung zum Erlernen sind der Butterfly und die Sprungdrehung.

Ablauf



Optimierung



Die Ausholbewegung des Butterflys bleibt, wir schauen zum Boden, springen einbeinig ab und machen eine ganze Drehung, bis wir wieder den Boden sehen. Der Kopf bleibt zunächst oben. Stück für Stück kann man flüssiger in die Bewegung gehen. Wichtig ist, die Arme für die ganze Drehung zu benutzen – sie gehen also zur hinteren Schulter.

Mit der Zeit kann man dann den Absprung mit der Drehung verbinden und Schwung mitnehmen. Wenn sich die Bewegung so etwas flüssiger anfühlt, kann man nach und nach in die waagerechte Position wandern. Dafür gehen die Beine beim Absprung mehr wie bei einem Butterfly nach oben. Achtung: Das heißt nicht, dass der Kopf näher zum Boden geht. Matten sind nicht zwingend notwendig, helfen aber für den Anfang sehr dabei, sich zu trauen.



I.4.6 Cart - Full



Voraussetzung



Der Cart-Full ist eine wichtige Grundbewegung verschiedenster Varianten von Tricks. Er verbindet ein Rad (englisch Cart) mit einer Schraubenbewegung (Full Twist). Radschlag und Sprungdrehung sind Voraussetzungen.

Ablauf



Um die Salto Bewegung mit der Schraube zu verknüpfen, übt man zunächst beides einzeln. Nach einem Radschlag macht man eine Rolle vorwärts, die man leicht in eine Flugrolle umwandelt. Wichtig ist, ohne Umsetzen der Füße direkt zu springen. Daraus lässt sich ein Vorwärtssalto machen (auch Arabian genannt). Anschließend tastet man sich von der Schraube ohne Salto heran. Nach dem Cart schaut man zum Boden, macht eine Drehung und schaut wieder zum Boden.

Optimierung



Diese Drehung kann man dann immer flüssiger ausführen und etwas mehr abspringen. Wenn man das Gefühl für die Bewegung bekommt, baut man stückweise den Arabian, also die Saltobewegung, mit ein.



I.4.7 Corkscrew



Voraussetzung



Der Corkscrew – kurz Cork – ist eine der bekanntesten Schraubenbewegungen im Tricking. Es handelt sich dabei um einen Gainer mit einer zusätzlichen Drehung; das sind also die Voraussetzungen.

Ablauf



Am einfachsten ist es, sich mit einem ganz kleinen Gainer heranzutasten. Man schaut über die Schulter zum Boden, springt ab und macht eine ganze Drehung, bis man wieder zum Boden schaut. Wenn man das dann koordinativ geordnet hat, kann man versuchen, mehr von der Schraube in der Luft zu machen, immer noch ohne viel Über-Kopf-Bewegung.

Optimierung



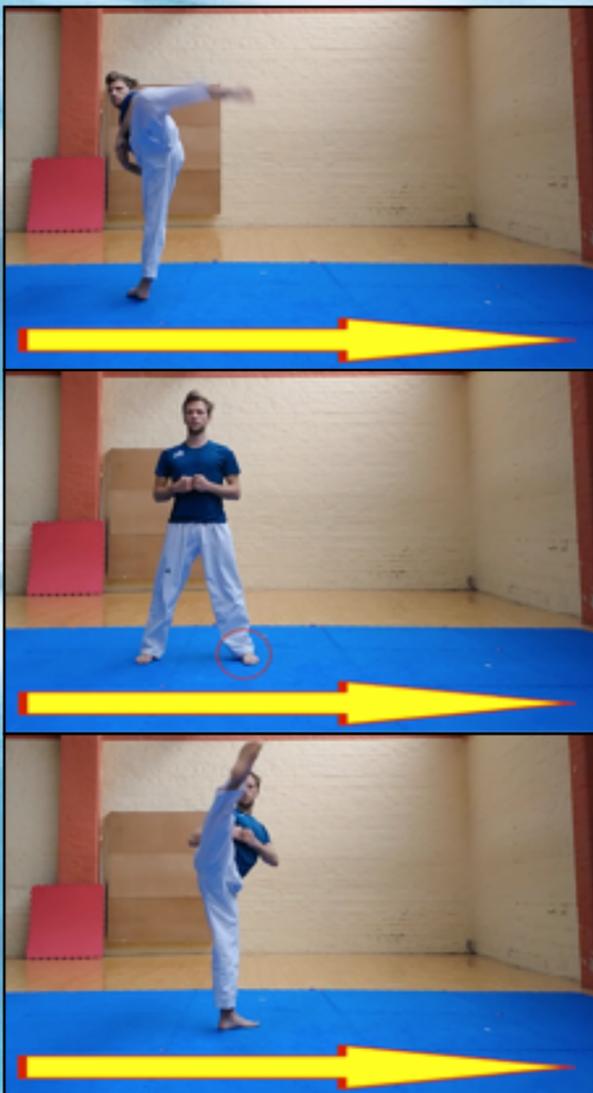
Wenn man so den Mini-Gainer und die Schraube erfolgreich kombiniert hat. Lehnt man sich schrittweise wieder etwas mehr nach hinten und macht den Gainer mehr über Kopf. Hier braucht es in der Regel auch etwas Geduld.



I.4.8 Tricking Kombinationen



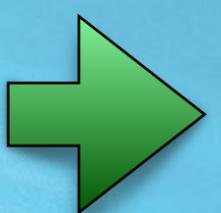
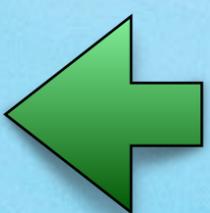
Ablauf



Das Schöne ist, dass sich sehr viele Bewegungen aus dem Tricking teils sehr eindrucksvoll miteinander kombinieren lassen. Der wesentliche Unterschied zum Taekwondo ist dabei, dass man sich seitwärts bewegt. Dafür kann man zunächst üben, einen Fersendrehschlag zur Seite hin abzusetzen. Dann macht man einen Paldungchagi, setzt auch diesen seitlich ab und so weiter. Wichtig ist, trotz des seitlichen Absetzens weiter nach vorne zu schauen! Kicks und Blick nach vorne, Bewegung zur Seite.

Optimierung

Wenn das funktioniert, kann man andere, leichte Moves benutzen. Mit zunehmender Erfahrung können nach Belieben immer schwerere Moves kombiniert und längere Kombinationen individuell und kreativ erstellt werden.



2. Korrektur

Dieses Kapitel soll die Möglichkeit bieten, ohne Vorwissen anhand des Fehlerbildes eine Bewegung korrigieren zu können. Die Auswahl eines der unten stehenden Elemente führt zu einer eigenen Seite, auf der typische Fehlerbilder und deren Ursachen in **rot** und mögliche Verbesserungen in **grün** gezeigt werden. 2.8 und 2.9 lassen sich auf die allermeisten Akrobatikaktionen anwenden.

2.1 Radschlag

2.2 Sprungdrehung

2.3 Handstand

2.4 Twio Yeopchagi

2.5 Mehrfach Apchagi

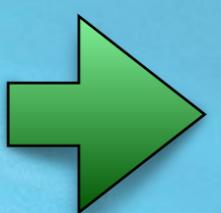
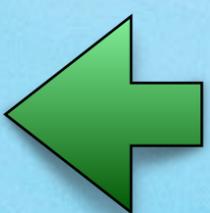
2.6 Spinkicks

2.7 Backside Kicks

2.8 Beidbeinige Absprünge

2.9 Einbeinige Absprünge

2.10 Generelle Korrekturen



2.1 Radschlag

Hände und Füße werden nicht auf einer geraden Linie, sondern versetzt aufgesetzt.

Matten unterlegen und häufig wiederholen, um eventuelle Ängste abzubauen.
Mehr Schwung holen und Geschwindigkeit aufbauen.

Der Körper ist nicht gerade, sondern schief oder gebogen, obwohl Hände und Füße auf einer Linie sind.

Schulterdehnung verbessern.
Gesäß und Beine beim Radschlag anspannen.

Die Beine sind sehr eng beieinander, der Körper ist mehr wie ein I statt wie ein X beim Radschlag.

Vorwärts-Spagatdehnung verbessern.
Die Zeit zwischen Hochheben des ersten und zweiten Beines vergrößern.



2.2 Sprungdrehung

Balanceprobleme oder Sturz
bei der Landung.
Landung auf nur einem Bein.

Kopf oben lassen, Füße die
ganze Zeit über geschlossen
halten. Oberkörper aufrichten
und Hintern anspannen. Die
Arme auf Schulterhöhe lassen.

Zu wenig Drehung.

Beider Arme von der Hüfte
aus nach oben und dann
kraftvoll zur Schulter ziehen.
Hoch abspringen und mit der
Zeit mehr trauen, zu ziehen.

Nur schlechte Orientierung.

Der Blick geht vor und nach
jeder Drehung auf Augenhöhe
zu demselben Punkt nach
vorne. Nicht zum Boden, sonst
kommt der Oberkörper nach.



2.3 Handstand

Balance fehlt beim Versuch ohne Wand.

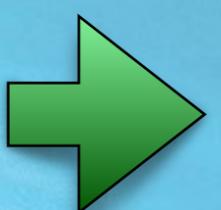
An der Wand üben und für kurze Zeit von Wand abstoßen. Üben mit jemandem, der die Beine für kurze Zeit oben hält und kurz loslässt. Viele Wiederholungen!

Die Arme oder Schultern knicken ein, es fällt schwer die Streckung zu halten.

Muskulatur stärken, zum Beispiel durch Liegestütze. Beim Üben an der Wand länger halten.

Der Körper ist nicht gerade, sondern gebogen (Hohlkreuz oder Winkel zwischen Schulter und Oberkörper).

Schulterdehnung verbessern. Ellenbogen neben die Ohren, Bauch und Gesäß beim Handstand anspannen.



2.4 Twio Yeopchagi

Der Sprung ist lang, das heißt
weiter als circa 1 Meter.

Den letzten Schritt groß
machen, beim Absprung leicht
nach hinten lehnen und nach
oben schauen, dazu das
kickende Knie hochziehen.

Der Sprung ist nicht
sehr hoch.

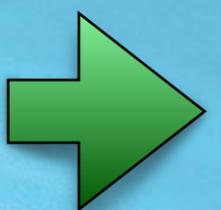
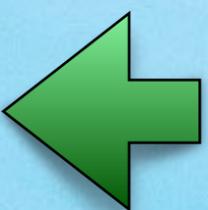
Den letzten Schritt groß
machen, das kickende Knie
zusammen mit den Armen
hochziehen, Kick verzögern
und möglichst spät treten.

Der Kick sieht in der Luft
nicht so aus wie im Video.

Yeopchagi einzeln üben, dann
Details einzeln einbauen
(Bauch seitlich, Kickfuß zeigt
nach unten, Arme passiv,
Blick nach vorne).

Der untere Fuß ist nicht
angewinkelt, sondern das
Bein hängt lang herunter.

Mehr Sprunghöhe = mehr Zeit
erarbeiten (s.o.). Anwinkeln
einzeln üben. Matten nutzen,
um sich zu trauen, das
Landebein hoch zu nehmen.



2.5 Mehrfach Apchagi

Der Sprung ist lang, das heißt weiter als circa 1 Meter.

Den letzten Schritt groß machen, beim Absprung leicht nach hinten lehnen und nach oben schauen, dazu das erste Knie hochziehen.

Der Sprung ist nicht sehr hoch.

Den letzten Schritt groß machen, das erste Knie zusammen mit den Armen hochziehen.

Die Kicks sind nur schwer zu erkennen.

Apchagi einzeln üben mit Fokus auf schneller, kraftvoller Bewegung im Unterschenkel (Auch mit Teraband). Vorwärts-Spagat dehnen.

Die Kicks sind nicht auf Hüfthöhe.

Mehr Höhe erarbeiten (s.o.). Im Sprung Knie vor den Körper nehmen.



2.6 Spinkicks

Balanceprobleme oder Sturz,
Körper ist krumm oder
schräg in der Luft.

Blick vor und nach jeder
Drehung vorne lassen, nicht
zum Boden schauen! Arme
eng an den Körper nehmen,
Beine strecken. Setup üben, bis
es immer gerade nach vorne
geht. Drehung Schritt für
Schritt im Sprung hinzufügen,
nicht auf einmal 360° mehr.

Es fehlt Drehung oder
Orientierung.

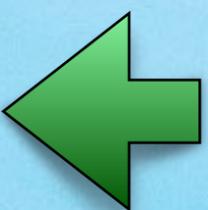
Kommt mit der Zeit!
Sprungdrehung und Backside
Kicks üben, besonders auf den
Blick achten. Arme mit Kraft
zur Schulter ziehen, Rest des
Körpers strecken.

Der Kick hat wenig Kraft.

Fersendrehschlag bzw. 360°
Paldungchagi üben mit Fokus
auf kraftvoller Kickbewegung.
Etwas mehr Drehung (s.o.)
erarbeiten, um am Ende eine
kleine Gegenbewegung mit
den Armen zu machen.

Die Kickhöhe ist niedrig.

Mit mehr Wiederholungen
kommt Sicherheit in der
Landung, dann kann man sich
trauen, das Bein höher zu
nehmen. Spielt Angst keine
Rolle: Vorwärts-Spagat!



2.7 Backside Kicks

Balanceproblem
Zu wenig Drehung
Fehlende Orientierung

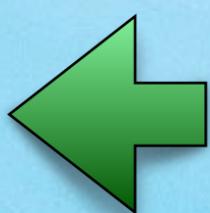


Siehe Korrektur
„Sprungdrehung“.
Einfach auf diesen
Kasten tippen.

Immer noch zu
wenig Drehung.



Gedanklich erst die Drehung
machen und dann den Kick.
Häufig leitet man den Tritt zu
früh ein und beendet so die
Drehung vorzeitig.



2.8 Beidbeinige Absprünge

Der Sprung ist sehr weit im Vergleich zur Höhe.

In der Einleitungsbewegung (Radwende/Cart/Scoot/...) den Abstand vor dem letzten Bodenkontakt vergrößern. Blick länger oben lassen und Spannung im Oberkörper.

Der Sprung ist nicht sehr hoch.

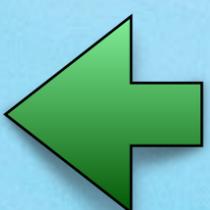
Arme stärker mitnehmen (meist nach oben), Spannung im gesamten Körper beim Absprung, Vorübungen wiederholen und daraus mehr Höhe generieren.

Die Bewegung ist langsam, es fehlt Schwung.

Einleitungsbewegung üben, bis sie sicher ist und sich gut anfühlt. Die Angst mit Matten, Hilfestellung und Vorübungen bekämpfen und entschlossen und schnell in die Bewegung starten.

Zu wenig Rotation oder Salto, sodass Hände zur Landung notwendig sind.

Armeinsatz für die Bewegung nutzen, nicht für die Landung. Blick länger oben lassen. Angst bekämpfen: Matten, Vorübung, Hilfestellung. Dann überzeugt in die Rotation gehen.



2.9 Einbeinige Absprünge

Der Sprung ist sehr weit im Vergleich zur Höhe.

In der Einleitungsbewegung (Scoot/Anlauf/J-Step/...) den Abstand vor dem letzten Bodenkontakt vergrößern. Blick länger oben lassen und Spannung im Oberkörper.

Der Sprung ist nicht sehr hoch.

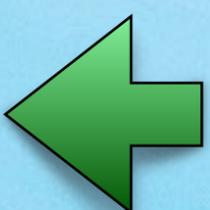
Arme und Schwungbein stärker mitnehmen, Spannung im gesamten Körper beim Absprung, Vorübungen wiederholen und daraus mehr Höhe generieren.

Die Bewegung ist langsam, es fehlt Schwung.

Einleitungsbewegung üben, bis sie sicher ist und sich gut anfühlt. Die Angst mit Matten, Hilfestellung und Vorübungen bekämpfen und entschlossen und schnell in die Bewegung starten.

Zu wenig Rotation oder Salto, sodass Hände zur Landung notwendig sind.

Armeinsatz für die Bewegung nutzen, nicht für die Landung. Absprung erst, wenn Schwungbein sich hochbewegt hat, weniger gleichzeitig. Blick länger oben lassen. Angst bekämpfen: Matten, Vorübung, Hilfestellung. Dann überzeugt in die Rotation gehen.



2.10 Generelle Korrekturen

Bei den meisten Neulingen spielt Angst bei allen Sprüngen und Drehungen eine Rolle. Sie „bremst“ und sorgt dafür, dass man sich einkugelt, was in den wenigsten Fällen biomechanisch sinnvoll ist. Vorübungen und Hilfestellungen dienen also nicht nur der Motorik, sondern auch dem Abbau von Ängsten und sind nicht zu unterschätzen. Auch Matten spielen dabei natürlich eine Rolle.

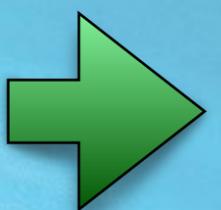
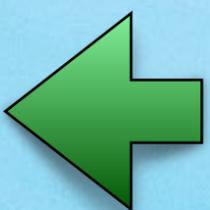
Viele Bewegungen sind motorisch nicht sehr komplex, zum Erlernen ist wie bei allem dennoch regelmäßige Wiederholung wichtig (am besten mindestens 2x pro Woche).

Detailarbeit wie die Optik der Twio Yeopchagis sind erst nach Bekämpfen von Ängsten und einem guten Verständnis der Bewegung wirklich sinnvoll, da man Details als erstes „verliert“.

Eine Methode, die bei allen Bewegungen zur Analyse hilft, ist eine Videoaufnahme (am besten in Slow Motion). Damit lassen sich Fehler besonders leicht erkennen. Alternativ hilft ein Landes- oder Bundestrainer gerne mit Feedback zu Videos.

In der Korrektur von Bewegung gibt es verschiedene Einflüsse, die man als Beobachter sehen oder abfragen und abhaken kann:

- Hat der Sportler/die Sportlerin Angst?
- Weiß der Sportler/die Sportlerin in etwa, was zu tun ist?
- Unterstützt der Armeinsatz den Sprung bzw. die Drehung?
- Sind die Beine da, wo sie hin sollen?
- Geht der Blick dahin, wo er hin soll?
- Ist der Oberkörper aufrecht oder (bei Saltos ohne Schrauben) maximal eingekugelt?
- Ist der Abstand zwischen den letzten beiden Kontakten mit dem Boden mindestens 1 Meter groß?
- War der Anlauf bzw. das Setup schnell und kontrolliert?
- Ist die Bewegung flüssig oder gibt es einen Moment des Zögerns/der Irritation?



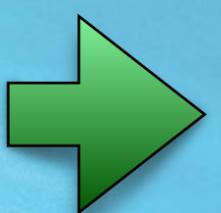
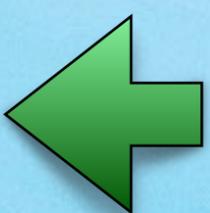
3. Choreografie und Musik

In diesem Abschnitt geht es um das Thema Choreografie und Musik. Über die Landesverbände können alle Interessierten den Zugang zu dem „Freestyle Starterpaket“ beziehen, welches neben einigen grundsätzlichen Informationen auch bereits vollständig fertige Choreografien enthält. Diese sind anfängergeeignet und perfekt für den Einstieg auf einem kleineren Turnier geeignet. Das darin enthaltene Informationsschreiben ist unbedingt zu beachten.

3.1 Musterformen

Für einen Einblick in verschiedene Choreografie-Stile und einen generellen Überblick darüber, was die Crème de la Crème des Freestyle-Bereichs so macht, ist Link 3.2 mit einer YouTube-Playlist verbunden, in der die Formen diverser Weltmeister*innen zu sehen sind. Darüber hinaus finden sich dort einige weitere Granaten der Disziplin. Auf der nächsten Seite befinden sich ein paar allgemeine Hinweise zum selbstständigen Erstellen einer Choreografie.

[Link 3.2 Playlist Choreografien](#)



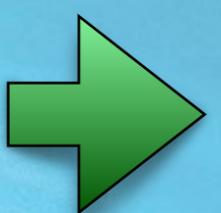
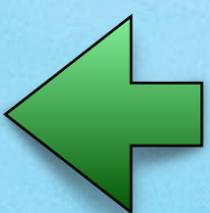
3.2 Choreografie-Checkliste

Berücksichtigung des Regelwerks und generelle Ideen

- | | |
|--|-------------------------------|
| Reihenfolge der Elemente einhalten | Rückwärtsbewegung einbauen |
| Zeitvorgabe 90 - 100 Sekunden einhalten | Traditionelle Kicks einbauen |
| Kicks in Akrobatik einbauen, sicher landen | Intensität an Musik anpassen |
| Keine Sequenzen aus traditionellen Formen | Diagonale Wege einbauen |
| Pflichtstellungen vor Twio Yeopchagi | Kihaps einbauen (mind. 2 - 3) |
| 3 - 5 Stepps vor der Kampfsequenz | Große, dynamische Techniken |
| Max. 5 Schritte Anlauf vor Elementen | Bodenlevel berücksichtigen |
| Choreografie auf die Musik abstimmen | Flüssige Übergänge finden |
| Cooler Körperdrehungen einbauen | Gesamte Fläche ausfüllen |
| Stärken betonen, Schwächen kaschieren | Akrobatik flüssig einbinden |
| Kombinationen mit Stellungswechsel | Blickwechsel einbauen |
| Jeden Schritt nach Sprüngen planen | Neue eigene Ideen einbringen |
| Choreografie passt zur Persönlichkeit | Jede Sequenz gefällt |

Zusätzliche Hinweise für Paar- und Teamchoreografien

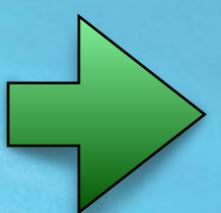
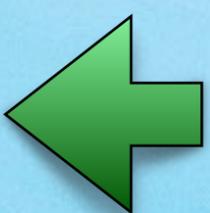
- | | |
|---|--------------------------------|
| Mindestens ca. 80% synchrone Ausführung | Positionswechsel einbauen |
| Max. 2 Sequenzen am Stück asynchron | Fokus der Kampfrichter leiten |
| Symmetrische und asymmetrische Bilder | Kreuzende Wege einplanen |
| Verschiedene Formationen einbauen | Hoch - Tief - Wechsel einbauen |
| Stärken aller Sportler*innen zeigen | Keine zeitlichen Lücken |



3.3 Musikproduzenten

In der Tabelle unten sind einige Musikproduzenten genannt, deren Musikstile rechts in Stichworten grob beschrieben werden. Ein Klick auf den Namen führt zu der jeweiligen YouTube-Kanalseite, wo sich viele Tracks der Produzenten finden lassen. Die letzten drei Kanäle sammeln Stücke verschiedener Produzenten und Stile und sind daher besonders gut geeignet, um nach passenden Stücken zu stöbern.

Name	Kurzbeschreibung
<u>Jack Trammell</u>	Dunkel, dramatisch, technisch
<u>Epic Score</u>	Orchestral, motivierend, dramatisch
<u>Really Slow Motion Music</u>	Orchestral, motivierend, einprägsam
<u>Two Steps from Hell</u>	Orchestral, motivierend, einprägsam
<u>Audiomachine</u>	Orchestral, dramatisch
<u>Colossal Trailer Music</u>	Dramatisch, technisch
<u>Hi-Finesse Music</u>	Dunkel, dramatisch, technisch
<u>Immediate Music</u>	Orchestral, dramatisch, technisch
<u>Revolt Production Music</u>	Dunkel, dramatisch, technisch
<u>Gloary Oath and Blood</u>	Orchestral, motivierend, einprägsam
<u>Epic Music Novus</u>	Diverse verschiedene Soundtracks
<u>The Prime Cronus</u>	Diverse verschiedene Soundtracks
<u>Premium Music HQ</u>	Diverse verschiedene Soundtracks



4. Tricking Lexikon

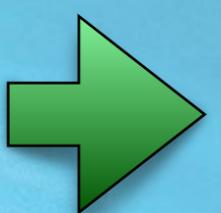
Wenn Tricker*innen anfangen, über ihre Bewegungen zu reden, versteht man anfangs kein einziges Wort. Um etwas in diese spezielle Sprache einzusteigen, sind unter Link 4.1 einige Videos zu finden, die sehr viele Bewegungen aus dem Tricking Bereich benennen.

Link 4.2 führt zu einer Website, auf der eine Vielzahl von Tricks klassifiziert, benannt und anhand kleiner Videos grob erklärt werden.

Außerdem können diese Sammlungen für alle Neugierigen und die etwas Fortgeschritteneren als Anregung für viele neue Bewegungen dienen, die so vielleicht noch niemand im Freestyle versucht hat.

[Link 4.1 Tricking Lexikon Playlist](#)

[Link 4.2 Website Tricking-Begriffe](#)



5. Exkurs: Neuroathletik

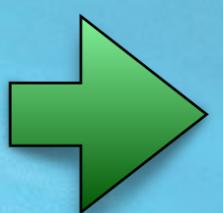
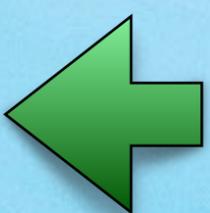
Neuroathletik oder neurozentriertes Training geht auf die Arbeiten und Erfahrungen des Athletiktrainers Eric J. Cobb, der Profitänzerin und Trainerin Ulla Schmid-Fetzer und des Leistungssporttrainers Lars Lienhard zurück.

Zu den Hintergründen des Neuroathletiktrainings:

Unser Gehirn ist in seinen entwicklungsgeschichtlich ältesten Teilen vor allem darauf angelegt, unsere Sicherheit und Unversehrtheit zu gewährleisten. Dafür werden permanent die Informationen aus unseren Wahrnehmungssystemen analysiert, bewertet und entsprechende Reaktionen hervorgerufen. Solange unser Gehirn die aktuelle Situation als sicher und vorhersehbar beurteilt, stehen dem Körper alle Bewegungsmöglichkeiten und seine volle Leistungsfähigkeit zur Verfügung. Sowie die eingehenden Informationen unklar, zu langsam oder zu schwer zu beurteilen sind, zieht unser Gehirn sozusagen die Handbremse an, um wieder eine vorhersehbare Situation und damit Sicherheit zu erreichen.

Das Training im Leistungssport wird wegen der hohen und ungewohnten Anforderungen für den Körper und das Nervensystem von unserem Gehirn oft als eine potenziell gefährliche Ausnahme-situation empfunden. Störungen in den Funktionen unserer bewegungssteuernden Systeme (visuelles System, Gleichgewichtssystem und propriozeptives System) sind die Folge. Unter hoher körperlicher Last treten vermehrt Probleme mit Fokussierung und/oder peripherer Wahrnehmung, Balance- und Koordinationsstörungen auf.

Hier setzt das neurozentrierte Training an und versucht mit gezielten Übungen die Schnelligkeit der Sinneswahrnehmung und der Informationsverarbeitung im Gehirn zu verbessern. Die in den Videos gezeigten Übungen sind nur ein ganz kleiner Einblick in diese Art des Trainings und beschäftigen sich nur mit dem Gleichgewichtssystem. Sie sollen das Interesse wecken, sich als Leistungssportler auch mit dieser ergänzenden Trainingsart zu beschäftigen.



5. Exkurs: Neuroathletik



Der Button oben rechts führt zu einer Übersicht aller Neuroathletik-Videos.

Das Video zum neurozentrierten Aufwärmen zeigt eine Übungsreihe, die zu Beginn jedes Trainings stehen kann, bevor man dann wie gewohnt die Muskulatur erwärmt und das Herz-/Kreislaufsystem auf Touren bringt. Die gezeigten Stimulationen der Nervenleitbahnen und Energiezentren helfen, den Signalfluss von den Rezeptoren an Gelenken und Organen zum Gehirn und zurück zu optimieren.



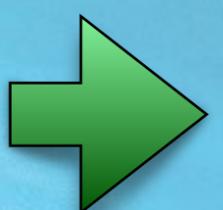
Die nächsten beiden Videos rechts zeigen Übungen zur gezielten Aktivierung des Gleichgewichtsorgans im Innenohr.



Das nächste Video zeigt eine Übung, die unter Verwendung des Sterndiagramms dabei hilft, auch bei schnellen Kopfbewegungen einen bestimmten Punkt fokussiert zu halten. Diese Fähigkeit ist z.B. zu Beginn und Ende von Spinkicks hilfreich.



Schließlich eine Übung, der sogenannte Infinity-Walk, die die Fokussierung eines festen Punktes und die freie Bewegung im Raum verbindet. Diese letzte Übung könnte man z.B. steigern, indem man während des Laufens zusätzlich die ja-ja-nein-nein-Bewegung aus dem zweiten Video oder die Kopfbewegungen aus dem dritten Video hinzunimmt.



5. Exkurs: Neuroathletik

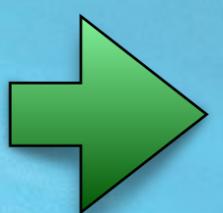
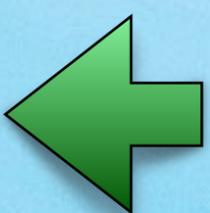
Das neurozentrierte Training wird am sinnvollsten in kleinen Einheiten regelmäßig entweder in das übliche Leistungstraining an passender Stelle eingebaut oder in kurzen Einheiten in den normalen Tagesablauf eingebettet. Der Trainingserfolg kann durch einfache Mobilitäts-, Koordinations- und Krafttests (sogenannte Assessments) überwacht werden.

Mehr Übungen und Erklärungen, auch für die anderen bewegungssteuernden Systeme findet Ihr in dem Buch von Lars Lienhard [1], aus dem auch die gezeigten Übungen entnommen sind, und in Ulla Schmid-Fetzer's Buch [2]. Das neurozentrierte Aufwärmprogramm aus dem ersten Video habe ich bei einem Workshop zum Thema neurozentriertes Training mit dem Referenten Christoph Löffler vom "Zentrum OstWest, Kirchhatten" kennengelernt.

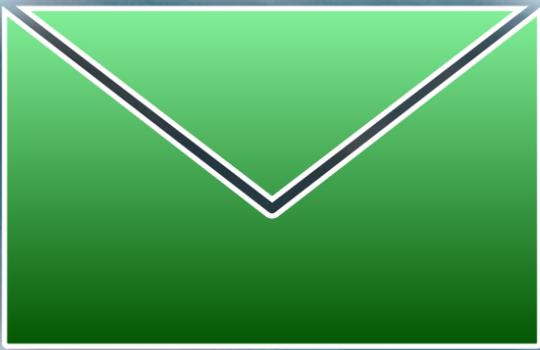
Viel Spaß beim Ausprobieren!
Alexander Stein

[1] Lienhard, Lars: *Training beginnt im Gehirn*. Riva Verlag, 2018

[2] Schmid-Fetzer, Ulla. *Neuroathletiktraining. Grundlagen und Praxis des neurozentrierten Trainings*. Pflaum Verlag, München 2018.

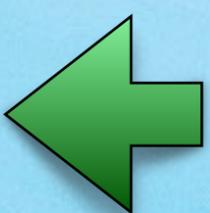


6. Feedback



Danke für die Nutzung dieses PDFs! Es handelt sich hierbei um ein höchst experimentelles Projekt, daher ist jedes Feedback sehr wertvoll. Mit einem Klick auf den Briefumschlag werdet ihr zu einer Nachricht an mich in euer Mail-Programm weitergeleitet und müsst nur noch drauf los tippen!

Weitere Infos zum Regelwerk, Turnieren und vielem mehr finden sich auf der Homepage der DTU, die durch das Logo links erreicht wird.



7. Rechtliche Hinweise

Dieses Dokument darf nur zu pädagogischen Zwecken weitergegeben werden. Veröffentlichung, nichtautorisierte Weitergabe und kommerzielle Nutzung sind nicht gestattet.

Das Hintergrundbild der Folien stammt von Mark McCammon (erreichbar über Klick auf den Namen) und ist lizenzfrei nutzbar.

Verlinkung zu Youtube-Videos:

YouTube ist ein Dienst der YouTube LLC („YouTube“) und wird von dieser bereitgestellt. Die YouTube LLC ist eine Tochtergesellschaft der Google Ireland Limited („Google“). Beim Besuchen des Videos erheben YouTube bzw. Google unter Umständen Informationen (auch personenbezogene Daten) und verarbeiten diese. Dabei kann nicht ausgeschlossen werden, dass YouTube bzw. Google die Informationen auch an einen Server in einem Drittland übermittelt. Wenn Sie über ein Nutzerkonto bei Google verfügen und registriert sind, kann Google dadurch den Besuch Ihrem Nutzerkonto zuordnen. Google speichert diese Daten als Nutzungsprofile und nutzt diese für Zwecke der Werbung, Marktforschung und/oder bedarfsgerechten Gestaltung seiner Webseiten. Eine solche Auswertung erfolgt insbesondere (auch für nicht eingeloggte Nutzer) zur Darstellung von bedarfsgerechter Werbung und um andere Nutzer des sozialen Netzwerks über Ihre Aktivitäten auf unserem Internetauftritt zu informieren. Ihnen steht ein Widerspruchsrecht zu gegen die Bildung dieser Nutzerprofile. Bitte wenden Sie sich hierzu direkt an Google. Durch die Verlinkung von YouTube verfolgen wir den Zweck, Ihnen verschiedene Videos präsentieren zu können, damit Sie Anschauungsmaterial zum entsprechenden Thema erhalten können. Die Angabe der Links erfolgt hier auf der Basis Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO. Unser hierfür erforderliches berechtigtes Interesse liegt dabei in dem großen Nutzen, den YouTube bietet. YouTube bzw. Google hat darüber hinaus ein berechtigtes Interesse an den erhobenen (personenbezogenen) Daten um die eigenen Dienste zu verbessern.

Die Bereitstellung der personenbezogenen Daten ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben und auch nicht für einen Vertragsabschluss erforderlich. Wenn Sie eine Datenweitergabe verhindern wollen, können Sie die Funktionen von YouTube nicht verwenden.

Ungeachtet dessen empfehlen wir Ihnen, sich nach der Nutzung eines sozialen Netzwerks regelmäßig aus Ihrem dortigen Nutzerkonto abzumelden, insbesondere jedoch vor Aktivierung eingebundener Inhalte, da Sie so eine Zuordnung zu Ihrem Profil bei dem jeweiligen Anbieter vermeiden können.

Autoren: Lukas und Alexander Stein

