

Freestyle Workshop

JENDRIK MARTENSEN 06.03.2022

To Do's für heute

- ▶ Der Lehrgang heute
- ▶ Freestyle?
- ▶ Training
- ▶ Neue Freestyle Klasse



Der Lehrgang heute

- ▶ Start Freestyle Vereinstraining
- ▶ Basics für reguläres Vereinstraining
- ▶ Ideenaustausch

Deutsche Taekwondo Union e. V.



9.1.2

WOP Anlage 2

Free Style Poomsae

Was müssen wir erstmal wissen?

- ▶ Grundlagen
- ▶ Elemente
- ▶ Technik & Präsentation



Grundlagen

- ▶ Frei ausgedachte Form zu selbstgewählter Musik
- ▶ Dauer zwischen 90s und 100s (Ausnahmen auf Länderebene möglich, NTU 40s – 100s)
- ▶ Pflichtstellungen: Dwitkubi, Beom – und Hakdari Seogi
- ▶ Pflichtelemente

Pflichtelemente – Twio Yop chagi

- ▶ Bewertung:
 - ▶ Technische Ausführung (Fußhaltung, Yop Chagi Bewegung...)
 - ▶ Höhe, definiert als Mitte zwischen Kickfuß und unterste Punkt
 - ▶ Kniestreckung muss erkennbar sein (mind. 80%)
 - ▶ Mind. Gürtelhöhe
- ▶ Zu beachten:
 - ▶ Anziehen/ Anklappen unteres Bein
 - ▶ Oberkörper- und Armhaltung (Arme ran, Oberkörper oben, Blick nach vorn...)
 - ▶ Absprung und Armeinsatz



Pflichtelemente – Mehrfach ap chagi

- ▶ Bewertung:
 - ▶ Technische Ausführung (kicken nicht schwingen, Fußhaltung...)
 - ▶ Mind. Gürtelhöhe
 - ▶ Kniestreckung muss erkennbar sein (mind. 80%)
 - ▶ Mind. 3 (Pluspunkte für 3, 4 oder 5)
- ▶ Zu beachten:
 - ▶ Wirklich Kickbewegung machen, bestehend aus Knie anziehen, rauskicken und Knie wieder zurück ziehen
 - ▶ Ersten Kick nicht zum Schwungholen nutzen
 - ▶ Arme ran lassen

Pflichtelemente - Drehkick

- ▶ Bewertung:
 - ▶ Technischer Ablauf (Kick und Landung mind. zeitgleich, geschnappter Kick, Kick nach vorne...)
 - ▶ Mind. 360 Grad (Pluspunkte für 360, 540 und 720 Grad) und Gürtelhöhe
- ▶ Zu beachten:
 - ▶ Absprung und Drehung gleichzeitig
 - ▶ Gerades Setup
 - ▶ Gerade Drehachse
 - ▶ Arme dran lassen zum Drehen
 - ▶ Blick in den Drehungen kurz nach vorne



Pflichtelemente - Drehkick

- ▶ Wie erkenne ich wie viel Grad eine Drehung hat?
 - ▶ Generell :
 - ▶ Kick mit Spann sind Drehungen 360, 720, 1080....
 - ▶ Kick mit Ferse sind Drehungen 540, 900, 1260....
 - ▶ Für Unterscheidung wie viele Drehungen:
 - ▶ Zählen wie oft man den Bauch/ Vorderseite sieht vor dem Kick
 - ▶ Absprung ist das erste mal
- ▶ Video für 540 – 900: <https://www.youtube.com/watch?v=gwNVprZR6fQ>
 - ▶ Achtung: 360 zählt so nicht bei uns wie im Video gezeigt!!!
 - ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=A3ON7RIRdws>
 - ▶ (360 bei uns)

Pflichtelemente - Kampfpart

- ▶ Bewertung:
 - ▶ Mind. 3 und maximal 5 Kicks
 - ▶ Doppelkicks zählen als ein Kick
 - ▶ Leistungsniveau, Ausführung und Nähe zum Kyorugistil
 - ▶ Vor den Kicks mind. 3 Mal Steppen (max. 5)
- ▶ Zu Beachten:
 - ▶ Deutliches Steppen sonst keine Bewertung
 - ▶ Kyorugistil beachten (keine Akrobatikkicks oder Drehkicks mit vielen Drehungen...)
 - ▶ Armhaltung ist auch wichtig



Pflichtelemente - Akrobatik

- ▶ Bewertung:
 - ▶ Nach Schwierigkeitsgrad
 - ▶ Muss TKD-Kick enthalten (1. Start vernachlässigen)
 - ▶ Pluspunkte bei Ausführung
- ▶ Zu Beachten:
 - ▶ Ohne Kick keine Bewertung („nur“ für Präsentation sonst)
 - ▶ Bei Unterstützung durch z.B. Partner ebenfalls keine Berücksichtigung
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=ls9JjzKFZo>
 - ▶ Basic Akrobatik Aktionen



Training

Ohne weiteres Equipment

- ▶ Ohne Matten
- ▶ Ohne Extraaufbau
- ▶ ...

- ▶ Integration ins reguläre Training
 - ▶ Trainingsschwerpunkt Yop chagi -> 5-10 Minuten Twio Yop chagi
 - ▶ Trainingsschwerpunkt Ap chagi -> 5-10 Minuten Mehrfach Ap chagi
 - ▶ Trainingsschwerpunkt Pratzenkicks -> 5-10 Minuten Drehkicks
 - ▶ Trainingsschwerpunkt Fallschule -> 5-10 Minuten Akrobatik Basics

Bewegungsreihen

- ▶ Große Bewegung aufteilen
- ▶ Möglichst fein
 - ▶ Kleine Hemmschwelle
 - ▶ Auch mit Worten erklärbar
- ▶ Lässt Korrekturen auf kleiner Ebene zu
- ▶ Wenig Raum Fehler zu machen

Bewegungsreihe Twio Yop chagi

- ▶ Annahme: Haben vorher Yop chagi trainiert
- 1. Knie hoch ziehen und hoch springen
- 2. Hindernis oder Pratte -> Sprung darüber
- 3. Rauskicken mit Hindernis
- 4. Frei

Bewegungsreihe Mehrfach Ap chagi

- ▶ Annahme: Vorher Ap chagi trainiert

- 1. Einzel zweifach Ap chagi
- 2. Zweifach Ap chagi flüssiger
- 3. Zweifach Ap chagi im Sprung
- 4. Bewegung dreifach Ap chagi an Pratze
- 5. An Pratze mit Anlauf
- 6. Frei

Bewegungsreihe 540er

- ▶ Annahme: Vorher Fersendrehschlag
- 1. Fersendrehschlag mit Rücken zur Pratze auf einem Bein
- 2. Fersendrehschlag frontal zur Pratze auf einem Bein
- 3. 2. plus Absprung (Fuß dreht nach hinten)
- 4. Mit halber Drehung vorweg
- 5. Stück für Stück mehr abspringen

Bewegungsreihe Rad

1. Ablauf trocken am Boden auf Linie
2. Ablauf aus dem Stand auf Linie
3. 2. plus Schwung
4. Beine mehr und mehr strecken

Mit Equipment

- ▶ Extra Zeit für Aufbau/ Abbau
- ▶ Gegebenheiten angucken
 - ▶ Was habe ich?
 - ▶ Wie kann ich das benutzen?
 - ▶ Was muss ich beachten?
- ▶ Sicherheit
 - ▶ Platz zum Fallen, Ecken und Kanten, Wände absichern oder meiden
 - ▶ Lücken schließen, Höhenunterschiede

Mit Equipment

- ▶ Equipment:
 - ▶ Weichbodenmatte bzw. Weiche Unterlage zum Landen
 - ▶ Kasten oder Mattenspapier
- ▶ Integration ins reguläre Training
 - ▶ Trainingsschwerpunkt Fallschule -> Matte liegt schon
 - ▶ Trainingsschwerpunkt SV (Würfe) -> Matte liegt schon
 - ▶ Aufbau z.B. Ende des Trainings

Bewegungsreihen Handstand

1. Hände auf Boden und Gewicht auf Hände legen
2. Leicht die Beine hochschwingen (Langsam steigern)
 1. Hilfestellung geben (Beine halten, Hindernis für Beine geben)
3. Aus dem Stand
4. Langsam weiter steigern

▶ Variationen:

- ▶ Handstand mit abrollen
- ▶ Handstand nach vorne fallen lassen
 - ▶ Mit Abdrücken steigern zum Handstandüberschlag

Bewegungsreihe Rückwärtssalto

- ▶ Annahme: Rückwärtsrolle vorher trainiert

- 1. Auf die Hände springen
- 2. Hochspringen und Knie anziehen
- 3. 1 und 2 verbinden
- 4. An Gürtel festhalten und Rumwerfen
- 5. Steigern

Bewegungsreihe Vorwärtssalto

- ▶ Annahme: Vorwärtsrolle trainiert
- 1. Flugrolle (großzügig Platz einräumen)
- 2. Flugrolle eher hoch als weit
- 3. Versuchen mal ein bisschen zu drehen und auf Hintern landen
- 4. Absprung mit beiden Beinen und Armen nach oben
- 5. Steigern

Bewegungsreihe Butterfly

1. Grundablauf ohne springen
2. Leicht abspringen
3. Mehr springen
4. Tiefer gehen und dann springen
5. Beine höher nehmen

Bewegungsreihe FlickFlack

1. Brücke am Boden
2. In Brücke ablassen mit festhalten
3. Frei in Brücke ablassen
4. Aus der Brücke Beine rüberwerfen
5. Mit Unterstützung springen

Der erste Start

FÄHIGKEIT	GRUNDLAGEN	TURNIER-EINSTIEG	TOPELVEL
KICKS	Twio Yeopchagi 3-fach Apchagi 360°-Paldung Fersendrehschlag Kyorugi-Kicks	3-fach Apchagi 540°-Drehkick Kicksequenz	4- bzw 5-fach Apchagi 720° bzw 900°- Drehkick
AKROBATIK	Rad Handstand Butterfly	Handstandüberschlag, FlickFlack, Radwende hochspringen ap chagi oder ähnliches Kleine Kombos	Salto mit Vielfachkicks Schrauben Individuelle Moves High Level Tricking
SONSTIGES	Motivation „Mut zur Hässlichkeit“	Starke Gelenke Angstfreiheit Poomsae-Grundlagen Musterform	Eigener Stil Gut produzierte Musik Runde Choreografie

Beispiel Freestyle Training

- ▶ Aufwärmen
 - ▶ Wichtig: Mobilisieren der Gelenke
- ▶ Hauptteil
 - ▶ Anfang mit schwersten neuen Moves (höchste Konzentration notwendig)
 - ▶ Da langsam hocharbeiten (Bewegungsreihen, Vorbewegungen...)
 - ▶ Bereiche in denen man sich am ehesten verbessern möchte
 - ▶ Danach Wiederholung gefesteter Moves
 - ▶ Hier auch Pflichtelemente wie Twio Yop Chagi, Kampfpart...
- ▶ Abschluss
 - ▶ Cool Down, Stabi Training, Krafttraining...

Akrobatik Bewegungen „reduzieren“

- ▶ Problem: Komplexe Bewegung auf einfachere Vorbewegungen reduzieren
- ▶ Ansatz: Schrittweise Komplexität reduzieren
 - ▶ Dazu:
 1. Kick entfernen und Bewegung ohne Kick identifizieren
 2. Drehungen reduzieren bis Bewegung ohne Drehung identifiziert
 3. Vorbewegung anhand von Bewegungsreihen erlernen
- ▶ Funktioniert auch andersherum
 - ▶ Wenn Vorbewegung sicher sitzen und man steigern will, Kick oder Drehung
 - ▶ Bsp. Rückwärtssalto -> Salto mit kick -> Salto mit Drehung -> ..



Zusammenfassend

- ▶ Einstieg über Einbau ins reguläre Training
 - ▶ Nach anderen Inhalten
 - ▶ Oder am Ende
- ▶ Motivation und Teilnehmer -> ein ganzes Training Freestyle
 - ▶ Feedback sammeln und wiederholen
- ▶ Eigenes Freestyle Training
 - ▶ Einmal im Monat, alle 2 Wochen....
 - ▶ Kooperation mit anderen Vereinen!

Neue Freestyle Klasse

Die neue Freestyle Klasse

- ▶ Freestyle Basics sitzen gut
 - ▶ Normaler Freestyle Start aber noch zu früh
 - ▶ Aus verschiedenen Gründen
- ▶ Zum Einstieg die Freestyle Basic Klasse
- ▶ Niveau etwas unter normalen Freestyle Anforderungen

Worum geht es?

- ▶ Freestyle Basic
- ▶ Pflichtelemente zeigen
 - ▶ Ohne Choreografie
 - ▶ Ohne Musik
- ▶ Twio Yop chagi, mehrfach Ap chagi, Drehkick und eine Akrobatikaktion
- ▶ Leistungs- und Altersklassen

Bewertung

- ▶ Analog zum Freestyle
- ▶ 0,7 Technik
- ▶ Bis zu 0,3 Bonuspunkte pro Kategorie

Bonuspunkte

- ▶ Twio Yop chagi:
 - ▶ Keine Mindesthöhe
 - ▶ 0,1: Über Gürtelhöhe
 - ▶ 0,2: Kopfhöhe
 - ▶ 0,3: Über Kopfhöhe

- ▶ Mehrfach Ap chagi:
 - ▶ Mindestens 2 und Gürtelhöhe
 - ▶ 0,1: 3 Ap chagis
 - ▶ 0,2: 4 Ap chagis
 - ▶ 0,3: 5 Ap chagis (oder mehr)

Bonuspunkte

- ▶ Drehkick:
 - ▶ Mindestens 360 Paldeung und Gürtelhöhe
 - ▶ 0,1: 360er Paldeung bei dem Kick- und Landebein gleich sind
 - ▶ 0,2: 540er
 - ▶ 0,3: 720er oder mehr

Bonuspunkte

- ▶ Akrobatik:
 - ▶ Einzelne Akrobatik oder Kombination
 - ▶ Max. 1 Schritt zwischen Aktionen
 - ▶ Taekwondo Kicks sind dabei erlaubt
 - ▶ Eine Akrobatikaktion ist jedoch Pflicht
 - ▶ Aufsummierung
 - ▶ 0,1: Für einen Kick in der Akrobatik
 - ▶ 0,1: Für eine Saltobewegung
 - ▶ 0,1: ab 3 zusammenhängenden Aktionen

Ab in die Praxis!

- ▶ Für Fragen:
 - ▶ Jendrik Martensen
 - ▶ jendmar@web.de
 - ▶ 0176-46630179

