

# ***MODULPLAN MUAY THAI AUSBILDUNG***

## **MODUL 1**

### **LEARN2FIGHT- GRUNDAUSBILDUNG**

#### **KEINERLEI GRUNDKENNTNISSE NÖTIG**

	<b>Technik/ Sandsack/ Prätze:</b>	<b>Kraftausdauer</b>	<b>Sparring</b>
<u>Inhalte:</u>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Körperhaltung</li><li>• Bewegungslehre</li><li>• Koordination</li><li>• Atmung</li><li>• Kampfstellung</li><li>• Grundschule/Einzeltechniken</li><li>• Einfache Blocks und Abwehrübungen</li><li>• Einfaches Kontern</li><li>• Einfache Schrittfolge</li><li>• Prätze: Umgang lernen</li><li>• Kondition am Sandsack</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verschiedene Übungen lernen</li><li>• (Burpees, Bergsteiger, Dips usw...)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• erste Sparringserfahrungen (sehr kontrolliert und technisch)</li></ul>

## **MODUL 2**

### **STRIDE2FIGHT- FORTBILDUNG**

**GRUNDKENNTNISSE UND MINDESTENS 3 MONATE KAMPFSPORTERFAHRUNG SIND VORHANDEN**

	<b>Technik/ Sandsack/ Pratze:</b>	<b>Kraftausdauer</b>	<b>Sparring</b>
<u>Inhalte:</u>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wiederholung der Grundtechniken</li><li>• Beginn mit fortgeschrittenen Techniken</li><li>• Automatisierung der Techniken</li><li>• Blocken und ausweichen können</li><li>• Konter</li><li>• Selbständige Prätzenarbeit (Pratze halten können, selber an der Pratze arbeiten können)</li><li>• selbständige Sandsackarbeit</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Konditionsaufbau</li><li>• Muskelaufbau</li><li>• Körpermitte stärken</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Technisches Sparring mit niedriger bis mittlerer Härte</li></ul>

### **MODUL 3**

#### **PROTECHFIGHTERS**

#### **MEHRERE JAHRE ERFAHRUNG UND ERWEITERTE KENNTNISSE SIND VORHANDEN**

	<b>Technik/ Sandsack/ Pratte:</b>	<b>Kraftausdauer</b>	<b>Sparring</b>
<u>Inhalte:</u>	<ul style="list-style-type: none"><li>• komplexe Techniken und Kombinationen sicher und sauber ausführen können</li><li>• schnelle, fließende und kraftvolle Bewegungsabläufe</li><li>• komplexe Blocks und Abwehrübungen, Reaktion und Meidbewegungen</li><li>• geschickte Konter</li><li>• Distanzen, Höhen</li><li>• Feinschliff an Koordination und Bewegungsabläufen</li><li>• selbständige Sandsackarbeit</li><li>• Selbständige Prattenarbeit (Pratte halten können, selbständig für den Partner Übungen ansagen können, Partner korrigieren, bewegen, kontern)</li><li>• Arbeiten am Schlagmessgerät</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kondition verstetigen</li><li>• Kraftausdauer auf mittlerem Niveau halten</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Technisches Sparring mit mittlerer Härte</li><li>• Aufgabensparring (versuchen bestimmte Techniken häufig einzusetzen, z.B. Knie)</li><li>• Umsetzen fortgeschrittener Techniken im Sparring</li></ul>

## **MODUL 4**

### **FIGHT2WIN- WETTKAMPF UND LEISTUNG**

#### **WETTKÄMPFER ODER LEISTUNG AUF WETTKAMPFNIVEAU**

	<b>Technik/ Sandsack/ Prätze:</b>	<b>Kraftausdauer</b>	<b>Sparring</b>
<u>Inhalte:</u>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Distanz, Präzision</li><li>• Spezielle Wettkampftechniken</li><li>• Taktisches Einsetzen der Techniken</li><li>• Reaktion/Schnelligkeit</li><li>• Komplexe Problemlösungen</li><li>• interaktives Arbeiten</li><li>• Arbeiten am Schlagmessgerät</li><li>• Videoanalyse</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Intensive Konditionsarbeit</li><li>• Kraftausdauer- Elemente werden innerhalb des Trainings eingesetzt, aber auch als Zusatztraining (Crossfit-Zirkel)</li><li>• Explosionskraft erarbeiten</li><li>• Leistung</li><li>• „sich messen“ mit anderen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• sicheres Umsetzen der Wettkampftechniken im Sparring</li><li>• Unter zeitlichem und körperlichen Druck arbeiten</li><li>• Beherrschen des Gegners</li><li>• Arbeiten im Boxring</li><li>• Hören auf Kommandos aus der Ecke, bzw. des Kampfrichters</li><li>• Sich auf Gegner einstellen (auch mental)</li></ul>