

1.2.1.1 Basic Techniken

Zu den Basics des Vital Combat - synchron Martial Arts Aerobic gehören 4 Punches sowie 5 Kicks.

Bevor man jedoch nach mehr strebt, sollten diese neun Grundtechniken absolut und sauber beherrscht werden.

Man braucht ca. 10 Stunden hochkonzentriertes Training um eine Technik auf einer Körperseite perfekt zu automatisieren.

Dazu kommen Bewegungselemente aus dem klassischen Aerobic sowie einige Übungen zur Kräftigung der jeweiligen Muskulatur.

Zu den Punches gehören:

1 Jab Punch, 2 Cross Punch
3 Reverse Punch, 4 Uppercut Punch

Jab Punch



Ausgangsstellung: Fighting Stance - Ellenbogen innen, hintere Knie dreht leicht nach außen und die Schulter nach vorn während des Punchens mit der Führungshand. Faust bevorzugt vertikal stoßen.

NOTIZEN:

Jab Punch



Cross Punch



Ausgangsstellung: Fighting Stand - die hintere Faust puncht diagonal nach vorn - Knie wird eingedreht, die Schulter nach vorn genommen und die Ferse bleibt oben. Faust bevorzugt vertikal stoßen.

NOTIZEN:

Cross Punch



Cross Punch im Cat Stance



Cross Punch im Cat Stance



Den vorderen Fuß auf dem Ballen zurückziehen, Adduktoren zusammenpressen und Knie gebeugt lassen!

Reverse front Punch



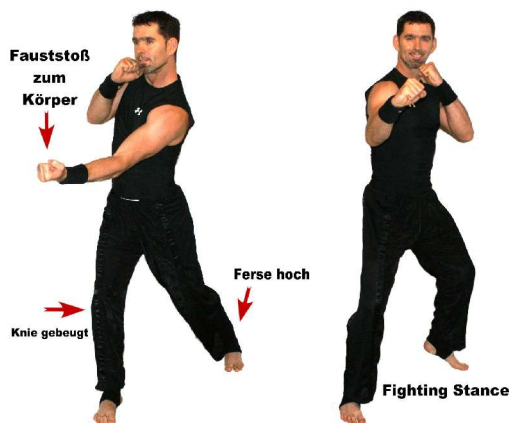
Ausgangsstellung: Fighting Stand - die vordere Faust puncht diagonal Reverse in einer Linie zum Boden nach vorn.

NOTIZEN:

Reverse front Punch

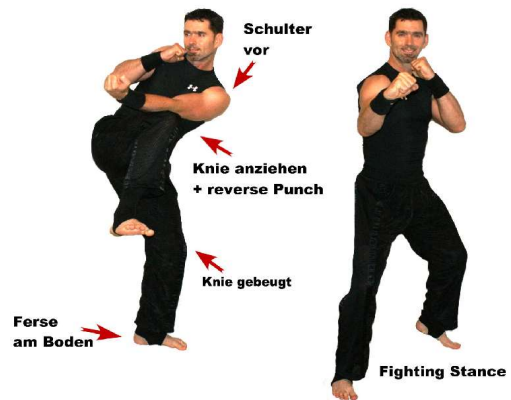


Reverse back Punch



Ausgangsstellung: Fighting Stand - die hintere Faust puncht diagonal in einer Linie zum Boden reverse nach vorn.

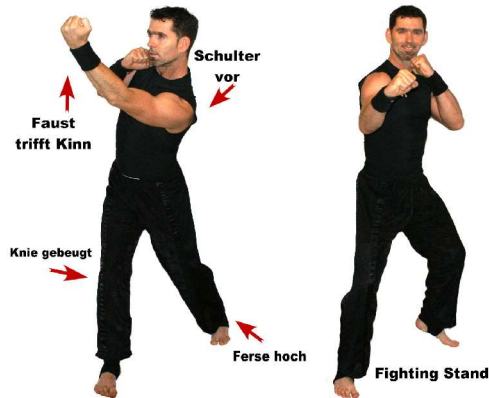
Reverse Knee Punch



Das vordere Knie wird dabei zur Brust angezogen wobei sich Oberschenkel und Ellenbogen berühren. Die Faust, bevorzugt mit der Handfläche nach oben und in einer Linie zum Boden, stoßen.

NOTIZEN:

Uppercut back Punch



Ausgangsstellung: Fighting Stance - Hüfte dreht ein - hintere Knie nach innen und gebeugt (Kickschutz). Den Ellenbogen vom Schlagarm an die Hüfte - von hier aus diagonal nach oben stoßen und wieder zur Hüfte zurück ziehen. Faust bevorzugt Horizontal und Handrücken nach vorn unten. (Aufwärtshaken)

NOTIZEN:

Uppercut front Punch



Ausgangsstellung: Fighting Stance - Hüfte dreht ein - hintere Knie nach außen und gebeugt. Das vordere Bein wie beim Jab nach vorn setzen und die Ferse nach außen drehen. Den Ellenbogen vom Schlagarm an die Hüfte - von hier aus diagonal nach oben stoßen und wieder zur Hüfte zurück ziehen. Faust bevorzugt Horizontal und Handrücken nach vorn unten. (Aufwärtshaken)

NOTIZEN:

Uppercut front Punch



Zu den Kicks gehören:

- 5 Front Kick
- 6 Roundhouse Kick
- 7 Sidekick
- 8 Back Kick
- 9 Hook Kick

Front Kick



Four Point Stance - Knie hoch ziehen u. Unterschenkel bleibt leicht angewinkelt - dann Fuß und Unterschenkel zum Kick strecken ohne im Kniegelenk ganz durchzustrecken - Unterschenkel wieder anwinkeln und dann absetzen. Getroffen wird mit dem Spann von unten nach oben.

NOTIZEN:

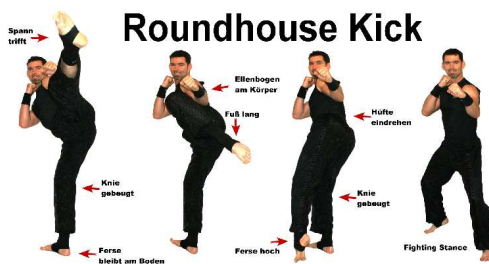
Roundhouse Kick



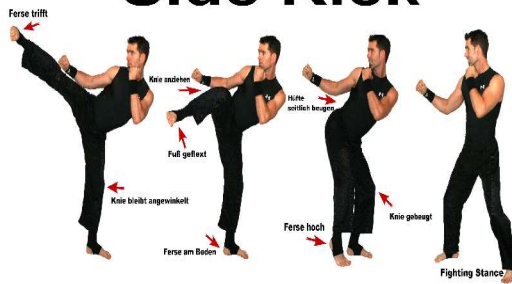
Fighting Stance - Hüfte eindrehen - Knie an Knie - Ferse vom Kickbein zum Po anziehen - Knie nach außen öffnen - Fuß lang - Unterschenkel zum Kick kontrolliert strecken (nicht vollständig) und wieder anwinkeln - Knie nach unten und Fuß absetzen, dann zurück in die Ausgangsposition. Getroffen wird mit dem Spann im Halbkreis zum Ziel.

NOTIZEN:

Roundhouse Kick

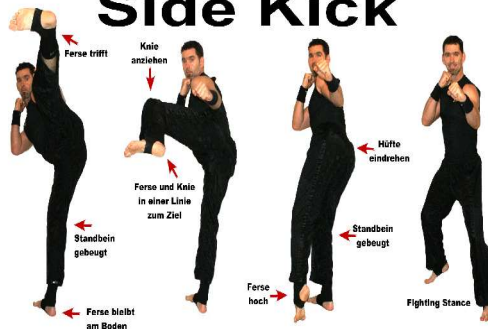


Side Kick



Fighting Stance - Hüfte eindrehen - Knie und Ferse anziehen - Knie richtung Brust anheben - Fuß flexen - mit der Ferse des Kickbeines auf einer Linie zum Ziel Kicken, dabei das Kickbein zur kontrollierten Streckung bringen (nicht voll durchstrecken) und dann das Knie wieder zur Brust zurück ziehen. Fuß absetzen und zurück in die Ausgangsposition. Getroffen wird mit der Ferse geradlinig zum Ziel.

Side Kick



NOTIZEN:

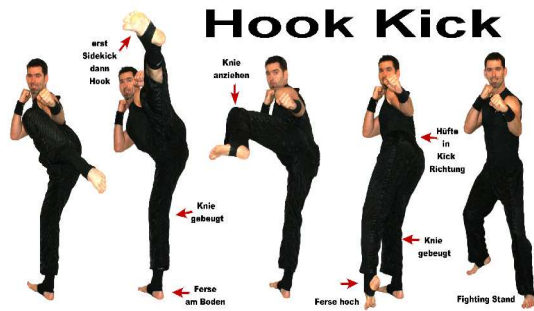
Side Kick



Back Kick



Four Point Stance - Oberkörper vorbeugen - Rücken gerade - Knie zur Brust - Ferse zum Po - die Ferse vom Kickbein auf einer Linie nach hinten stoßen und wieder anziehen dann absetzen und zurück zur Ausgangsposition. **Achtung, NICHT ins Holkreuz Kicken!** Getroffen wird mit der Ferse geradlinig.



Fighting Stance - Hüfte eindrehen - Knie und Ferse anziehen - Knie Richtung Brust ziehen - Fuß Flexen - mit dem Fußballen oder der Ferse des Kickbeines auf einer Linie zum Ziel Kicken, dabei das Kickbein zur kontrollierten Streckung bringen (nicht voll durchstrecken) dann den Fuß in einem Halbkreis zum Po Hakeln.

ACHTUNG!

Bei allen Kicks sowie Punches kein Durchschlagen im Gelenk! Stets die Kontrolle durch Muskelspannung über die Ausführung bewahren. Kein lockeres, entspanntes Durchschlagen oder Durchtreten mit Schwung. Ist der Muskel müde - Pause für diesen!

NOTIZEN:

NOTIZEN:

Der richtige Fauststoß im Vital Combat

Ist der

Vertikal Punch



Er entspricht der optimalen Kraftlinie. Diese verläuft von der Schulter durch den gestreckten Arm zum kleinen Finger der geballten Faust.

Mehr zu dieser Art des Fauststoßes und warum er dem horizontalen Fauststoß überlegen ist, findest Du in dem Buch „Vom Zweikampf“ (von WT Großmeister Sifu K.R. Kernspecht)

Aerobic moves im Vital Combat-SMAA

- March - Marschieren am Platz
- Walk - Gehen in eine Richtung
- V-Step
- Side to side - Squat Touch
- Step Touch
- Squat
- Grapevine
- Jumping jack
- Side Knee Raise
- Deep Knee Raise
- Front Knie Raise
- Back Tap
- Side Tap

NOTIZEN: