

TRAINING U:NITED

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

17:45 Uhr
Aufbau

18:00-19:00 Uhr
Muay Thai Basic
all*

19:15-20:15 Uhr
Muay Thai
Experienced all*

20:15 Uhr
Abbau

17:45 Uhr
Aufbau

18:00-19:00 Uhr
Muay Thai Basic
flint*

19:15-20:15 Uhr
SV/SB flint*

20:15 Uhr
Abbau

08:30-09:30 Uhr
Be Balanced
ONLINE

17:45 Uhr
Aufbau

18:00-19:00 Uhr
SV/SB flint*

19:15-20:15 Uhr
Muay Thai all*

20:15 Uhr
Abbau

08:30-09:30 Uhr
Be strong

Selbst-
verteidigung

Muay Thai

Muay Thai
Basic

Grappling/
MMA

Mobility
Kraft
Kondition

FLINT*ERWACHSENE

bezieht sich auf cis-Frauen, Lesben, Trans*, Inter*, Queer sowie an allen weiteren nicht-binären Genderidentitäten (dafür steht das Sternchen am Ende der Abkürzung). Cis-Männer nehmen an diesem Kurs nicht teil.

KURSBESCHREIBUNGEN

MUAY THAI TECHNIK

Muay Thai bedeutet für uns das System der 8 Waffen. Aber nicht alle Menschen haben 8 Waffen bzw. können alle 8 Waffen stets benutzen- und diese sollen nicht vom Training ausgeschlossen werden. Denn letztendlich ist es immer entscheidend, wie man die eigenen Waffen und Stärken ausbaut, und nicht sich anhand der Schwächen zu messen. Im Muay Thai werden nicht nur das Abwehren und Angreifen mit Schlägen, Ellenbogen- und Kniestößen wie auch Tritttechniken gelehrt, sondern auch die unterschiedlichen Kampfdistanzen und -dynamiken. So gehören das Clinchen und Werfen zum festen Bestandteil dieser Kampfsportart.

MUAY THAI BASIC

Der Basic Kurs richtet sich an alle, die neu einsteigen und diejenigen, die schon länger dabei sind und ihre Technik/Grundlagen verbessern wollen. In diesem Kurs werden die technischen Grundlagen gesetzt. Unser Sport lebt von Wiederholung, das bedeutet, dass es sich immer lohnt grundlegende Techniken aufzufrischen.

MUAY THAI EXPERIENCED

Der Kurs ist an diejenigen gerichtet, die bereits Erfahrungen im Pratzen halten haben und die grundlegenden Waffen und Defensiven beherrschen. In diesem Kurs werden komplexere Kombinationen an den Pratzen, in Partner:innenübungen und Sparring fokussiert.

SELBSTBEHAUPTUNG UND -VERTEIDIGUNG

Im Selbstbehauptung und -verteidigung werden (Grund-)Techniken vermittelt, um sich in angstbesetzten Situationen mit der Stimme, aber auch mit dem Körper zur Wehr setzen zu können. Gemeinsam werden Schlag- und Tritttechniken, Befreiungs- und Abwehrtechniken, aber auch die eigene Ausdauer-, Kraft- und Reaktionsfähigkeit verbessert. Ein weiterer Bestandteil ist die gezielte Wahrnehmung der Umgebung, des Raumes und der Körpersprache anderer Menschen. Durch das regelmäßige Training werden die erlernten Abläufe automatisiert und können somit auch in Stresssituationen abgerufen werden.

FIT FOR GRAPPLING / MMA : **Wir sind aktuell in der Planung, wann und wie der Kurs stattfinden kann. Infos folgen.**

Wir wollen die Zeit, bis wir wieder mit Partner*in trainieren dürfen dazu nutzen, euch für MMA und Grappling fit zu machen. Bestandteile des Trainings sind daher sowohl Drills und technische Parts als auch sportartspezifische Kraft-, Ausdauer- und Mobility-Übungen! Auch hier gerne Technik/Themen/Kurswünsche an uns.

KURSBESCHREIBUNGEN

BE BALANCED

Wir kombinieren Gleichgewichts- mit Kraft-, Mobilisierungs- und Dehnübungen, die wir für das Muay Thai oder Selbstverteidigung als Ausgleich gut nutzen können. Schwerpunkt des Kurses sind koordinative und kräftigende Übungen, die ein gutes Warm Up am Morgen sind oder um gestärkt in den Tag zu starten.

BE STRONG

In diesem Kurs stehen Kraftausdauer- und Stabilisierungsübungen der gesamten oder einzelner Körperpartien im Vordergrund. Nach einem kurzen Warm Up werden in mehreren Runden jeweils kleine Workoutsequenzen wiederholt. Kraft- und Muskelaufbau ist unter anderem wichtig, um Verletzungen im Muay Thai oder bei der Selbstverteidigung vorzubeugen. Das Workout könnt Ihr zum Auspowern aber auch zum Wachwerden des eigenen Körpers nutzen.