Grundlagen 2

Dragon I Grundlagen To Tai

Lernkette = Lernen — Üben — Trainieren — Verstehen — Können

Lernen:

Sehen und nachmachen so gut man es eben kann (in kleinen Lernschritten).

Üben:

Das Neue solange Wiederholen um es einzuprägen und zu behalten.
In der Praxis sind 50 bewußte und langsam ausgeführte Wiederholungen erforderlich,
um sich Neues zu merken! —— Motto: „Übe langsam, lerne schnell“

Trainieren:

Man will sich verbessern“! Trainieren kann man nur, was man behalten hat, also zuvor ausreichend geübt hat. Dinge die man kennengelernt hat, werden anschließend mit zunehmendem Schwierigkeitsgrad trainiert: Tempo, Kraft, unterbrochener Rythmus, Varianten,verschiedene Partner, Sparring,...

Verstehen:

Erfahren durch Trainieren und Selbstkorrektur. Reflektion!

Können:

Bezieht sich auf Leistung; Verinnerlichen; sich eine Sache zu eigen machen!
D.h. zuvor fremde „Techniken“ und Bewegungsmuster wandeln sich zu eigenen Bewegungen,
die ohne bewußtes Nachdenken abrufbar sind und „einfach“ funktionieren.

Wie üben Fortgeschrittene richtig?

Partnerorientiertes Arbeiten
miteinander; KEIN gegeneinander, gemeinsam
Zielvorgabe: ein Thema ausarbeiten, (klare und kurze Anweisungen, Reize erforderlich)
sich auf den Übungspartner einlassen und sensibilisieren
Paare bilden: keiner lernt für sich allein; nur dann Fortschritt

5 Säulen

Respekt ist die Basis (Schüler/Schüler; Schüler/Lehrer)
Schüler darf und soll sich sicher fühlen

- Ordnung; Haltung, Positive Grundeinstellung (A-Klasse)
- Benehmen und Höflichkeit (A-Klasse)
- Respekt und Loyalität (A-Klasse)
- Ausdauer und Geduld (B-Klasse)
- Beständigkeit und Fleiß (C-Klasse)

Nok-Tai I Trainer
Fritz Noss
Dipl. Wirt Ing.

Trainingsadresse
Freiburger Straße 26
69469 Weinheim

Privat- und Postadresse
Am Streitstein 16
64646 Heppenheim

Fon 06252 30 55 353
Fax 06252 30 55 356

www.wingtai-weinheim.de
fritz.noss@wingtai-weinheim.de