

Erläuterung zu den Einheiten

der FLOWING ARTS ACADEMY HQ, Klagenfurt

Folgende Einheiten werden im Jahr 2015/2016 angeboten und von folgenden Trainern betreut:

Disziplinen	Gruppen	Trainer	Helfer
Brazilian Jiu Jitsu	Kids BJJ	Coach Daniel	Coach Jaqueline
	Basics	Coach Johannes	Coach Samuel
	Intermediate	Coach Christopher	Coach Johannes
	Alle	Coach Martin	Coach Christopher
Judo		Coach Wolfgang	Coach Martin
Ginastica Natural		Coach Jochen/Martin	Coach Markus/Ilse
Athletic Arts		Coach Jochen	Coach Markus

Vorraussetzungen für die Trainer der Flowing Arts Academy:

1. Das Bestreben in seiner Disziplin besser zu werden, sowie die Leidenschaft fürs körperliche Training!!!
2. Selbständiges Training mindestens 2-3mal pro Woche!!!
3. Studium um Beschäftigung mit der einzelnen Disziplin;
4. Schriftliche Vorbereitung des Trainings – Curriculum;
5. Methodischer, didaktischer Unterricht – Minimum: Abschluss der FAA Instruktorenkurses!
6. Zusatzqualifikationen zB. Fitnessinstructoren, Metaltrainer, BJJ oder Judo Übungsleiter/Instruktor usw.....

Erläuterung zu den Disziplinen welche in der Flowing Arts Academy HQ Klagenfurt angeboten werden:

Brazilian Jiu Jitsu:

Das Brasilianische Jiu-Jitsu (kurz BJJ) ist eine Abwandlung und Weiterentwicklung der japanischen Kampfkunst Jūdō, die den Schwerpunkt auf Bodenkampf legt, wobei im Training zusätzlich Wurftechniken aus dem Stand unterrichtet werden.

Graduierungen:

Kinder:

Weiss – 4 Streifen

Weissgrau – 4 Streifen

Grau – 4 Streifen

Weissgelb – 4 Streifen

Weissorange – 4 Streifen

Weissgrün – 4 Streifen

Jugendliche:

Weiss – 4 Streifen

Gelb – 4 Streifen

Orange – 4 Streifen

Grün – 4 streifen

Erwachsene:

Blau – 4 Streifen

Violett - Streifen

Braun

Schwarz

Kids:

Den Kindern wird spielerisch der Umgang mit dem eigenen Körper beigebracht. Einen großen Schwerpunkt legen wir bei den Kindern auf die Fallschule, sowie auf koordinativen Elemente. Weiters werden die Grundpositionen des BJJ unterrichtet. Bei den älteren Kindern wird auch schon mit den Partnern gerollt, dies alles unter Aufsicht von Trainern. Ab 8 Jahren werden den Kinds auch einzelne Hebel- und Aufgabetechniken beigebracht.

Bei den Kids gibt es zwei Altersstufen: 4-8 Jahre und 8-12 Jahre. Eine Teenagereinheit von 12-15 Jahren werden wir versuchen in den nächsten Jahren aufzubauen.

Basics:

Diese erste Erwachsenen Einheit (ab ca. 15 Jahren) ist für wirklich jederman/jede Frau geeignet welche das BJJ erlernen möchten. Ziel ist es den Körper fit zu machen um sich zu Wohl und Gesund zu fühlen, aber auch um sich für die nächsten Stufen körperlich und technisch (Intermediate/BlackBeltProgramm) vorzubereiten. Schwerpunkt dieser Einheit sind: Fallschule, einzelne Grundtechniken des BJJ, Selbstverteidigungstechniken, Positionskämpfe am Ende der Einheit. Fortgeschrittene welche merken, dass ihr BJJ Game lücken aufweist können die BJJ Basic Einheit jederzeit besuchen.

Intermediate:

Diese erste Einheit für leicht Fortgeschrittene soll auf den blauen Gürtel vorbereiten. Teilnahme ist erst ab dem gelben (wenn mehrere Leute sind ab dem orangen) Gürtel möglich. Ziel ist es die Basistechniken zu vertiefen und zu kombinieren. Die Einheit ist körperlich anspruchsvoller als die BJJ Basic Einheit. Schwerpunkte legen wir auf: Athletik kombiniert mit Fallschule, Rumpfkraft, Drills, Technikkombinationen, leicht vorgeschrittene Techniken. Diese Einheit soll auch dazu dienen Wettkämpfer und Hobbysportler zu trennen und wird auch mehr in Richtung Sport BJJ ausgerichtet. Für Wettkämpfer wird es mit der Zeit eine eigene Wettkampfeinheit geben.

Alle:

Diese Einheiten sollen dazu dienen, dass sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene gemeinsam trainieren können. Das Aufwärmen wird gemeinsam vollzogen und dann die Gruppen aufgeteilt, dass sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene weiter an ihren Techniken des Monats feilen können. Dieses gemeinschaftliche Training soll dazu dienen alle Mitglieder der FFA kennen zu lernen und sich an den Fortgeschrittenen orientieren zu können.

Jedes Monat findet eine Technik-Über-Prüfung statt. Somit haben die Teilnehmer Zeit sich ein Monat lang intensiver mit einem Technik Block auseinander zu setzen. Um im BJJ besser zu werden braucht es in erster Linie Regelmäßigkeit beim Training – „Mat Time“. Weiters braucht man aber auch den Fokus auf bestimmte Aspekte und Techniken. Die Monatstechniken sollen dies ermöglichen, dass man sich nicht in der Fülle der Techniken verliert sondern einen roten Faden - einer grundlegenden Orientierung folgen kann.

Für die Prüfung sind folgende Trainer zuständig:

BJJ Kids	Coach Jochen
BJJ Basics	Coach Christopher
BJJ Intermediate	Coach Mario
BJJ Alle	Coach Mario
BJJ Wien City Thong	Coach Martin
Judo	Coach Wolfgang

Im BJJ wird versucht eine Qualitätskontrolle einzuführen, indem nicht der Trainer der jeweiligen Einheit für die Prüfung verantwortlich ist, sondern ein eigener Prüfer. Um besser zu werden braucht es die Ehrlichkeit des Feedbacks. Sowohl wir Trainer wollen ehrlich zu unseren Mitgliedern sein, aber auch wir Trainer sollen ehrlich eine Rückmeldung von den Prüfern bekommen was in dem Monat erfolgreich gelernt bzw. unterrichtet wurde. Somit kann jedes Mitglied monatlich seinen eigenen Erfolg überprüfen und gegebenenfalls Korrekturen vornehmen, aber auch die Trainer erhalten für ihren Unterricht ein Feedback. Weiterentwicklung und Wachstum ist unser Ziel!!

„Wer glaubt jemand zu sein, hat aufgehört jemand zu werden!“ Sokrates

Judo:

Judo (jap. 柔道 jūdō [erste Silbe stimmhaft: dʒu:do:; im Deutschen zumeist 'ju:do] wörtlich ‚sanfter/flexibler Weg‘, abgeleitet von jū ‚sanft‘, ‚nachgiebig‘, ‚flexibel‘ und dō ‚Weg‘) ist eine japanische Kampfsportart, deren Prinzip „Siegen durch Nachgeben“ beziehungsweise „maximale Wirkung bei einem Minimum an Aufwand“ ist.

Begründet wurde Judo von Kanō Jigorō (1860–1938) Anfang des 20. Jahrhunderts. Dieser schuf eine Symbiose aus verschiedenen alten Ju-Jitsu Stilen (Koryu), welche er seit seiner Jugend mit großem Fleiß trainiert hatte.

Die Judo Einheit wird von unserem Judo Experten Coach Wolfgang geleitet. Da sich das BJJ aus dem Judo entwickelt hat macht es nur Sinn wenn man diese verwandten Sportarten gemeinsam lernen kann. Der Unterschied besteht heute nicht in den Techniken, sondern vielmehr im Regelwerk der Sportart. Ziel der Judo Einheit ist es das Werfen und zu Boden bringen des Partners/Gegners zu erlernen. Diese Einheit ist keine Anfänger Einheit. Zumindest das Fallen sollte vorher beherrscht werden. Auch wenn wir im BJJ oft am Boden beginnen so beginnt doch jeder Wettkampf im Stehen. Das Brechen des Gleichgewichts und das zu Boden bringen ist eine eigene Wissenschaft. Unterschätzen darf man das Fallen auf keinen Fall – es ist sowohl konditionell als auch geistig auslaugend!!!

Da Coach Wolfgang unser alleiniger Judoexperte ist, ist er sowohl für das Training als auch für die Prüfungen zuständig.

Ginastica Natural:

Beim Ginastica Natural handelt es sich um eine Bewegungskunst aus Brasilien welche vom dem Physiotherapeuten Professor Alvaro Romano entwickelt wurde. Dabei werden dynamische Bewegungen aus dem Yoga, Kraftübungen, Tierbewegungen und Mobilitätsübungen kombiniert.

Ziel dieser Einheit ist es den Körper Gesund, Fit und Beweglich zu halten. Deswegen ist diese Einheit sowohl für Gesundheitssportler als auch für Athleten geeignet. Abgerundet wird das Training durch das Rumpfkrafttraining mit dem Pezziball oder den Slings, sowie durch Atemtechniken welchen zur Entspannung und zum Wohlbefinden beitragen sollen.

Die Eigenkörperverbesserung ist hier das Endziel. Jeder kann nur seine eigenen Fähigkeiten verbessern, deswegen gibt es in dieser Einheit keine Prüfungen.

Athletik Arts:

Dies ist unsere Konditionseinheit. Wer überflüssige Kilos verlieren oder seinen Körper nach einem intensiven Workout spüren möchte ist hier genau richtig. Die konditionellen Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Schnelligkeit) werden versucht in Balance zu halten und zu trainieren.

Schwerpunkt der Einheit sind: das Erlernen der richtigen Techniken – Langhanteltraining (Umsetzen und Reissen), Rumpfkrafttraining, Springen, linearer und lateraler Sprinttechniken, Stabilität und Explosivität sowie das gehen über eigenen Grenzen.

Monatliche Fitnesscheck sollen den Teilnehmern/innen eine Rückmeldung geben ob sie in einzelnen Bereichen besser geworden sind.