

FLOWING ARTS ACADEMY

BRAZILIAN JIU JITSU – NO GI – JUDO – GINASTICA NATURAL – ATHLETIC ARTS – BJJ-KINDER



KURSPLAN Flowing Arts Academy (gültig ab Februar 2017)

Kurse	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
BJJ Kids 4+		15:30-16:30		15:30-16:30		OPEN MAT	OPEN MAT
BJJ Kids 8+		16:30-17:30		16:30-17:30			
BJJ – GI all Levels	17:00-18:00	17:30-18:30	17:00-18:00	17:30-18:30			
BJJ – Advanced (ab blau)		18:30 – 19:30			18:00 – 19:00		
MMA Grappling Luta Livre		7:30 – 8:30			7:30 – 8:30 17:00 – 18:00		
Sparring & Open Mat	16:30 – 17:00 18:00 – 18:30	8:30 – 9:00	16:00-17:00	18:30 – 19:00	8:30 – 9:00 16:30 – 17:00		
Funktionelles Training & Ginastica Natural			18:00 – 19:00	19:00-20:00			
Judo	18:30-19:30						

Voraussetzung für die Kursteilnahme ist das jeweils benötigte Equipment!
 © Flowing Arts Academy // Web: www.flowingarts.com // Email: office@flowingarts.com

- Erläuterung zu den Einheiten -

BJJ

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 Kids 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 jedermann/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.

Jeden Monat findet eine Technik-Über-Prüfung statt. Somit haben die Teilnehmer Zeit sich einen 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.

Judo:

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.

Athletic 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.

Functional Fitness & 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.

Voraussetzung für die Kursteilnahme ist das jeweils benötigte Equipment!

© Flowing Arts Academy // Web: www.flowingarts.com // Email: office@flowingarts.com