

Lesson Plan

Dieser Beispielhafte Lesson Plan kann zB für ein Quartal oder ein Halbjahr genutzt werden; je nach dem, wie viele ÜE zur Verfügung stehen. Er orientiert sich ENG am BASIC Curriculum und begrenzt sich thematisch bewusst auf das Wichtigste. Natürlich kann der Plan ausgebaut werden. Im Pkplan sind nur die technischen SCHWERPUNKTE einer Stunde ausgeführt. Ggf können natürlich je nach Gruppe Ergänzungen schnell und einfach in einer Stunde noch dazu gemacht werden.

Das vorgeschlagene Grundschema einer ÜE ist hier:

- Passendes Warm Up
- Übergang
- **TECHNIKBLOCK**
- Reines Padwork oder teildynamisches Üben
- **TECHNIKBLOCK**
- Drill, Sparring, Padwork, teildynamisches Üben, ggf Szenario
- ggf Ausklang

Inhaltliche Technikteile in abgestimmter Reihenfolge:

Lesson 1

Defensive Posture (von jetzt an immer)

Straight Punch [rear] (&Checking Hand)

Distance (von jetzt an regelmäßig)

Kneestrike

Lesson 2

Base & Posture (von jetzt an immer)

Fence

Straight Punch [rear]

Fighting Posture (von jetzt an immer)

Rhino (Full Cover) & Clinch

Kneestrike wdh.

Lesson 3

Hammerfist

Elbow

Kneestrike

Lesson 4

Headlock Escape

Rhino (Full Cover) & Clinch wdh.

Kneestrike

Lesson 5

Straight Punch [lead & rear]

Framing

Kneestrike

Drag Down

Lesson 6

Headlock Escape (wdh.)

Breakfalls (r,s)

Tactical Get Up

Lesson 7

Pushkick

Framing

Hammerfist

Elbow

Kneestrike

Hammerfist

Lesson 8

Straight Punch [rear]

Clothes Grab Defense

Kneestrike

Elbow

Hammerfist

Lesson 9

Pushkick

Straight Punch [lead & rear]

Rhino (Full Cover) & Clinch

Kneestrike wdh.

Elbow

Lesson 10

Rhino

Straight Punches

Groin Kick

Pushkick

Lesson 11

Groinkick

Slaps

Straight Punches

Rhino

Lesson 12

Groinkick

Straight Punches

Inside Defense

Elbow

Lesson 13

Stomp Kick

Straight Punches

Inside Defense

Rhino

Lesson 14

Rhino

Groinkick

Hammerfist

Drag Down

Kneemount

Lesson 15

Inside Defense

Rhino

Headlock Defense

Kneestrike

Kneemount

Lesson 16

Slap/Hook

Hidden Defensive Posture

Preventional Strikes

Elbow

Kneestrike

Drag Down

Lesson 17

Hand-Choke Defense

Elbow

Kneestrike

Straight Punches

Inside Defense

Lesson 18

Stomp Kick

Tactical Get Up

Breakfalls

Stomp&Pushkick from Ground

Lesson 19

Push Kick

Rhino

Tactical Get Up

Mount Escape: Bridge&Roll / Push Off

Lesson 20

Stomp Kick

Tactical Get Up

Breakfalls

Stomp&Pushkick from Ground

Lesson 21

Headlock Defense

Positioning Ground

Stomp&Pushkick from Ground

Tactical Get Up

Lesson 22

Hand Choke Defense

Hammerfist

Slap/Hook

Mount Escape (incl. Chokes)

Lesson 23

Stick Defense

Kneestrike

Drag Down

Lesson 24

Inside Defense

Rhino

Straight & Round Punches

Elbow

Lesson 25

Gripfight

Break Falls

Clothes Grab Defense

Hand Choke Defense

Punches

Kneemount

Lesson 26

Headlock Defense

Positioning Ground

Stomp&Pushkick from Ground

Tactical Get Up from Guard

Gripfight Guard

Lesson 27

Tactical Get Up

Breakfalls

Tactical Get Up from Guard

Mount Escape

Kneemount

Lesson 28



Knife Avoidance

Stomp Kick

Push Kick

Lesson 29

Knife Avoidance

Preemptive Striking

Lesson 30

Preemptive Striking

Stick Defense

Lesson 31

Knife Avoidance

Inside Defense

Grip Fight

Lesson 32

Rhino

Clothes Grip Defense

Kneestrike

Drag Down

Kneemount

Lesson 33

Straight & Round Punches

Groin Kick

Inside Defense

Lesson 34

Push Kick

Groin Kick



Straight Punches

Elbow

Lesson 35

Tactical Get Up

Push Off (Guard/Sidemount)

Kneestrike

Straight Punches

Lesson 36

Hand Grip Defense

Headlock Escape

Frame

Kneestrike

Drag Down

Kneemount