

III. Kampf-, Kraft- und Koordinationsübungen „K3“

Die **Übungsreihe „K3“** vereint **zehn Übungen** aus den Bereichen **(Nah-)Kampf, Kraft, und Koordination**. Diese zehn Übungen sind: **34**

- 1. Übung: Kampfhaltung frontal,
- 2. Übung: Kampfhaltung seitlich,
- 3. Übung: Handflächenstoß,
- 4. Übung: Kniestoß,
- 5. Übung: Liegestütz,
- 6. Übung: Grätschsprung mit Armstoßen,
- 7. Übung: Kniebeuge,
- 8. Übung: Rumpfspannen,
- 9. Übung: Diagonalsprung,
- 10. Übung: Rumpfheben.

Diese zehn Übungen sind sowohl eine Ergänzung als auch Alternative zu den „K2“. **35**

Es werden dadurch nicht nur konditionelle und koordinative Fähigkeiten trainiert, sondern darüber hinaus werden auch jene Fähigkeiten geschult, die **Voraussetzungen** für den **militärischen Nahkampf** darstellen.

Die **Grundsätze** der Durchführung und Kommandos entsprechen **jenen der „K2“**. Die Übungen 1 bis 10 sind in einer Serie durchzuführen, danach ist für die Übungen 5 bis 10 eine zweite bzw. dritte Serie je nach Leistungszustand zu absolvieren. **36**

Zur Vereinfachung bestehen alle Übungen aus **acht Tempi**.

1. Kampfhaltung frontal

37 Die **Ausführung** der **1. Übung: Kampfhaltung frontal** (s. Abb. 14) umfasst:

- Kommando: „1. Übung, Kampfhaltung frontal!“
- Ausgangsstellung: Kampfhaltung: Schrittstellung schulterbreit, linker Fuß vorne leicht eingedreht, rechte Schuhspitze auf Höhe der linken Ferse, beide Knie leicht gebeugt, Oberkörper aufrecht, Blick gerade, Hände zur Faust geballt (gebeugter Daumen am Mittelfinger) knapp unter der Augenhöhe, Arme im rechten Winkel und parallel zueinander;
- Tempo „Eins“: Schritt mit linkem Fuß ca. eine Fußlänge nach vor;
- Tempo „Zwo“: Schritt mit rechtem Fuß nach vor;
- Tempo „Drei“: wie Tempo „Eins“;
- Tempo „Vier“: wie Tempo „Zwo“;
- Tempo „Fünf“: Schritt mit rechtem Fuß zurück;
- Tempo „Sechs“: Schritt mit linkem Fuß etwa eine Fußlänge zurück;
- Tempo „Sieben“: wie Tempo „Fünf“;
- Tempo „Acht“: wie Tempo „Sechs“.

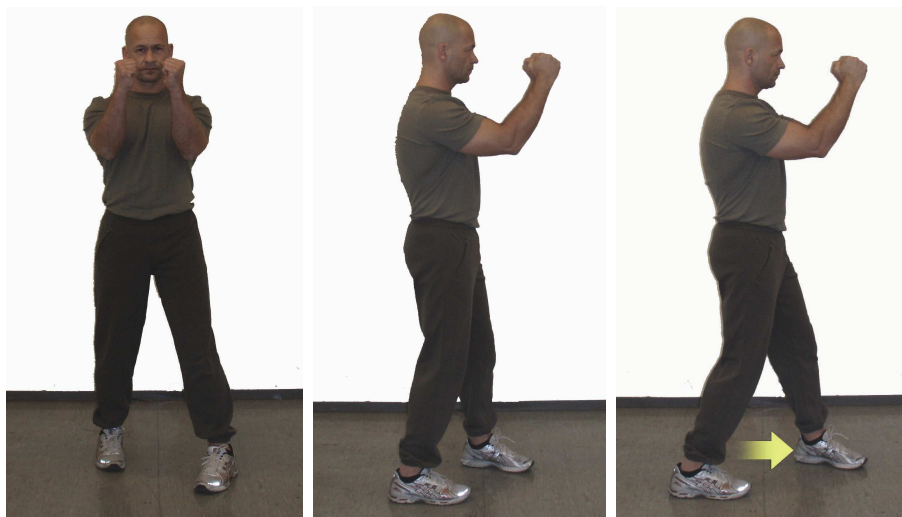


Abb. 14: Kampfhaltung frontal

2. Kampfhaltung seitlich

Die **Ausführung** der **2. Übung: Kampfhaltung seitlich** (s. Abb. 15) umfasst:

- Kommando: „2. Übung, Kampfhaltung seitlich!“
- Ausgangsstellung: Kampfhaltung: Schrittstellung schulterbreit, linker Fuß vorne leicht eingedreht, rechte Schuhspitze auf Höhe der linken Ferse, beide Knie leicht gebeugt, Oberkörper aufrecht, Blick gerade, Hände zur Faust geballt (gebeugter Daumen am Mittelfinger) knapp unter der Augenhöhe, Arme im rechten Winkel und parallel zueinander;
- Tempo „Eins“: Schritt mit linkem Fuß etwa eine Fußlänge nach links;
- Tempo „Zwo“: Schritt mit rechtem Fuß etwa eine Fußlänge nach links;
- Tempo „Drei“: wie Tempo „Eins“;
- Tempo „Vier“: wie Tempo „Zwo“;
- Tempo „Fünf“: Schritt mit rechtem Fuß etwa eine Fußlänge nach rechts;
- Tempo „Sechs“: Schritt mit linkem Fuß etwa eine Fußlänge nach rechts;
- Tempo „Sieben“: wie Tempo „Fünf“;
- Tempo „Acht“: wie Tempo „Sechs“.

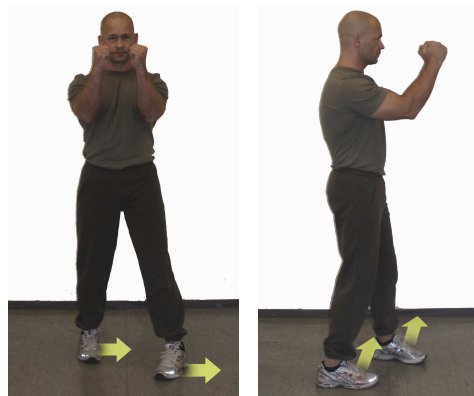


Abb. 15: Kampfhaltung seitlich

3. Handflächenstoß

39 Die **Ausführung** der **3. Übung: Handflächenstoß** (s. Abb. 16) umfasst:

- Kommando: „3. Übung, Handflächenstoß!“
- Ausgangsstellung: Kampfhaltung: Schrittstellung schulterbreit, linker Fuß vorne leicht eingedreht, rechte Schuhspitze auf Höhe der linken Ferse, beide Knie leicht gebeugt, Oberkörper aufrecht, Blick gerade, Hände zur Faust geballt (gebeugter Daumen am Mittelfinger) knapp unter der Augenhöhe, Arme im rechten Winkel und parallel zueinander;
- Tempo „Eins“: Schritt mit linkem Fuß etwa eine Fußlänge nach vor;
- Tempo „Zwo“: Schritt mit rechtem Fuß etwa eine Fußlänge nach vor – gleichzeitig Arme kräftig strecken und dabei Fäuste öffnen, Handflächen nach vorne, Finger gestreckt;
- Tempo „Drei“: Schritt mit linkem Fuß etwa eine Fußlänge nach vor – Arme gleichzeitig zurück in Kampfhaltung;
- Tempo „Vier“: wie Tempo „Zwo“;
- Tempo „Fünf“: Schritt mit rechtem Fuß etwa eine Fußlänge zurück – Arme gleichzeitig zurück in Kampfhaltung;
- Tempo „Sechs“: Schritt mit linkem Fuß etwa eine Fußlänge zurück – gleichzeitig Arme kräftig strecken und dabei Fäuste öffnen, Handflächen nach vorne, Finger gestreckt;
- Tempo „Sieben“: wie Tempo „Fünf“;
- Tempo „Acht“: wie Tempo „Sechs“.

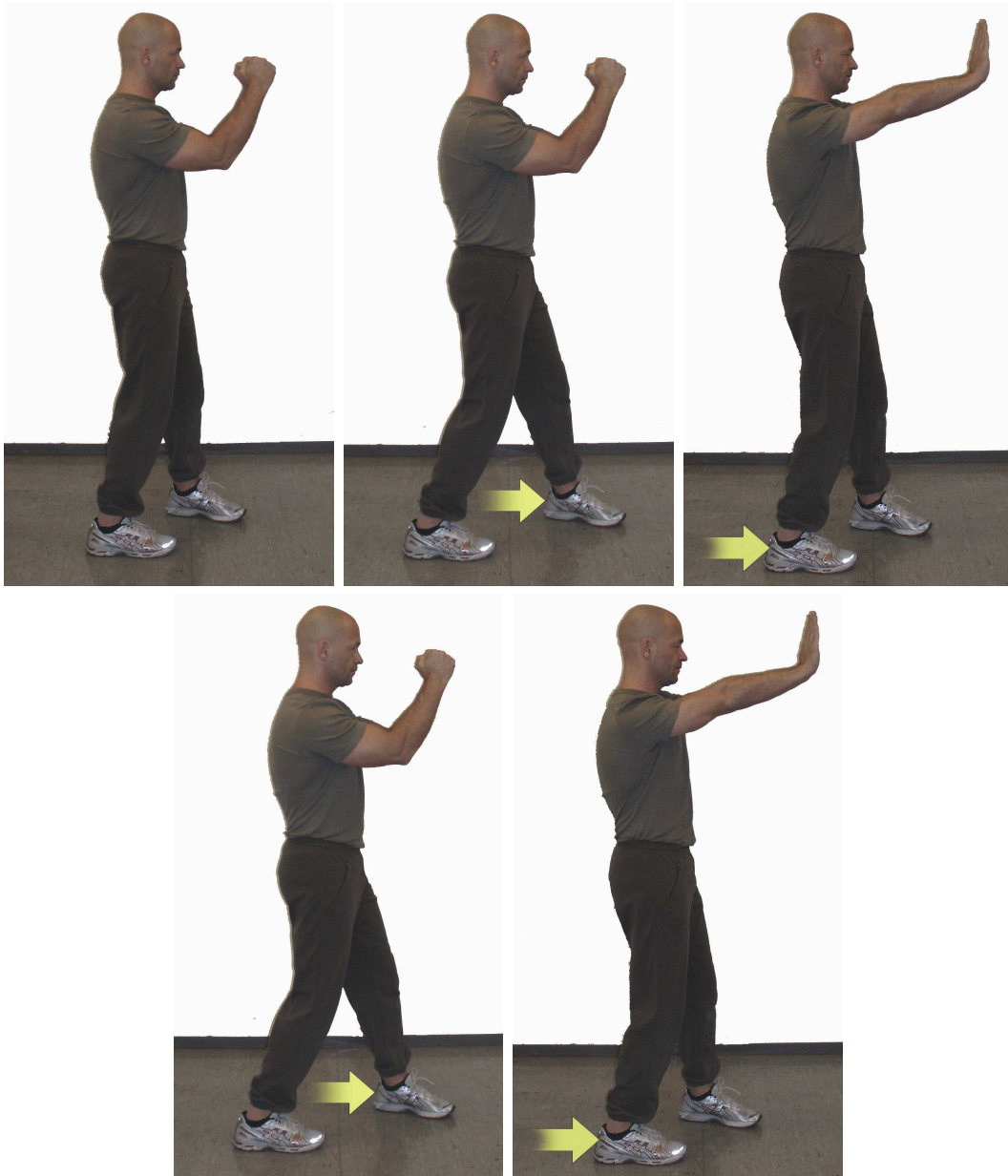


Abb. 16: Handflächenstoß

4. Kniestoß

- 40** Die **Ausführung** der **4. Übung: Kniestoß** (s. Abb. 17) umfasst:
- Kommando: „4. Übung, Kniestoß!“
 - Ausgangsstellung: Kampfstellung: Schrittstellung schulterbreit, linker Fuß vorne leicht eingedreht, rechte Schuhspitze auf Höhe der linken Ferse, beide Knie leicht gebeugt, Oberkörper aufrecht, Blick gerade, Arme in Tiefhalte;
 - Tempo „Eins“: Hohen Kniehub mit linkem Bein vor Körpermitte – aufrechter Oberkörper – Arme in Kampfhaltung;
 - Tempo „Zwo“: Zurück in die Kampfstellung;
 - Tempo „Drei“: Hohen Kniehub mit rechtem Bein vor Körpermitte – aufrechter Oberkörper – Arme in Kampfhaltung;
 - Tempo „Vier“: Zurück in die Kampfstellung;
 - Tempo „Fünf“: wie Tempo „Eins“;
 - Tempo „Sechs“: wie Tempo „Zwo“;
 - Tempo „Sieben“: wie Tempo „Drei“;
 - Tempo „Acht“: wie Tempo „Vier“.

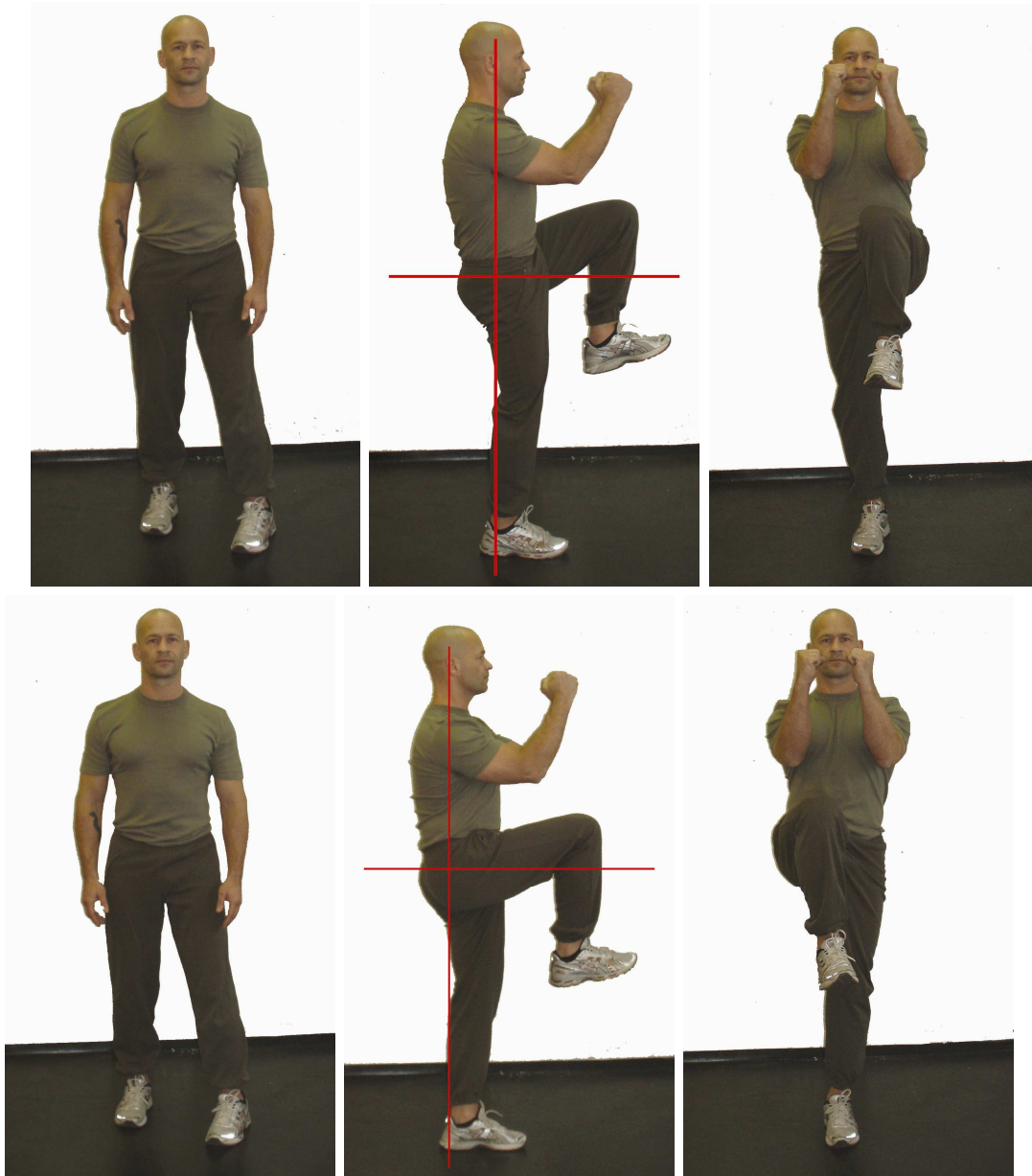


Abb. 17: Kniestoß

5. Liegestütz

- 41** Die **Ausführung** der **5. Übung: Liegestütz** (s. Abb. 18) umfasst:
- Kommando: „5. Übung, Liegestütz!“
 - Ausgangsstellung: Liegestütz, Arme schulterbreit, Finger zeigen nach vorne, Körperspannung;
 - Tempo „Eins“: Arme beugen;
 - Tempo „Zwo“: Arme strecken (Ausgangsstellung);
 - Tempo „Drei“: wie Tempo „Eins“;
 - Tempo „Vier“: wie Tempo „Zwo“;
 - Tempo „Fünf“: wie Tempo „Eins“;
 - Tempo „Sechs“: wie Tempo „Zwo“;
 - Tempo „Sieben“: wie Tempo „Eins“;
 - Tempo „Acht“: wie Tempo „Zwo“.



Abb. 18: Liegestütz

6. Grätschsprung mit Armstoßen

Die **Ausführung** der **6. Übung: Grätschsprung mit Armstoßen** 42
(s. Abb. 19) umfasst:

- Kommando: „6. Übung, Grätschsprung mit Armstoßen!“
- Ausgangsstellung: Stand, Hände vor Brust zur Faust geballt, Kopf gerade;
- Tempo „Eins“: Sprung in schulterbreiten Grätschstand, dabei Arme vorstoßen (Handrücken zeigen am Ende nach oben);
- Tempo „Zwo“: Zurückspringen in die Ausgangsstellung, dabei Arme zurücknehmen;
- Tempo „Drei“: Sprung in schulterbreiten Grätschstand, dabei Arme hoch stoßen (Handrücken zeigen am Ende nach hinten);
- Tempo „Vier“: wie Tempo „Zwo“;
- Tempo „Fünf“: wie Tempo „Eins“;
- Tempo „Sechs“: wie Tempo „Zwo“;
- Tempo „Sieben“: wie Tempo „Drei“;
- Tempo „Acht“: wie Tempo „Zwo“.

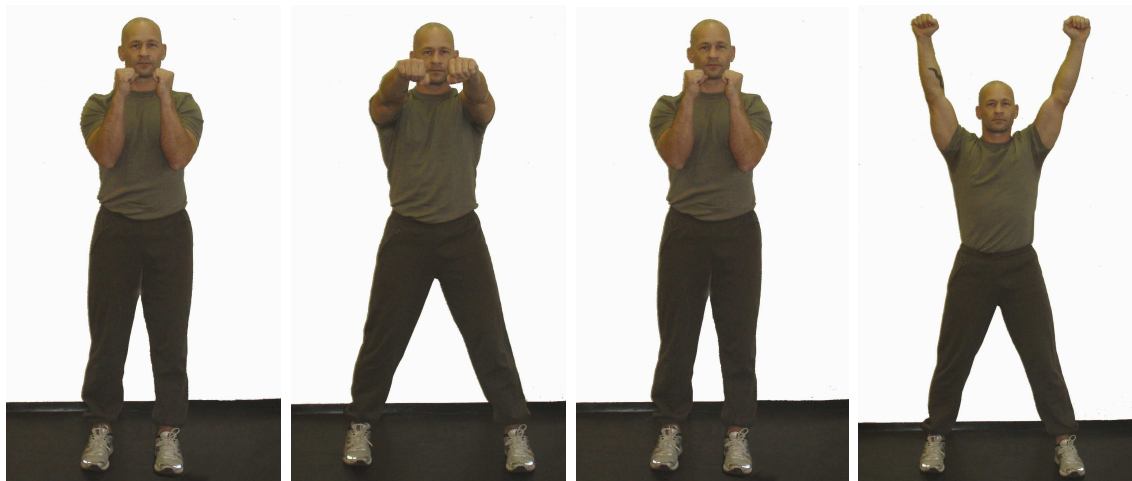


Abb. 19: Grätschsprung mit Armstoßen

7. Kniebeuge

- 43** Die **Ausführung** der **7. Übung: Kniebeuge** (s. Abb. 20) umfasst:
- Kommando: „7. Übung, Kniebeuge!“
 - Ausgangsstellung: Hüftbreiter Grätschstand (Beine nicht durchgestreckt), Arme Vorhalte, Kopf gerade;
 - Tempo „Eins“: Beine bis etwa 90° beugen;
 - Tempo „Zwo“: Beine strecken (Ausgangsstellung);
 - Tempo „Drei“: wie Tempo „Eins“;
 - Tempo „Vier“: wie Tempo „Zwo“;
 - Tempo „Fünf“: wie Tempo „Eins“;
 - Tempo „Sechs“: wie Tempo „Zwo“;
 - Tempo „Sieben“: wie Tempo „Eins“;
 - Tempo „Acht“: wie Tempo „Zwo“.

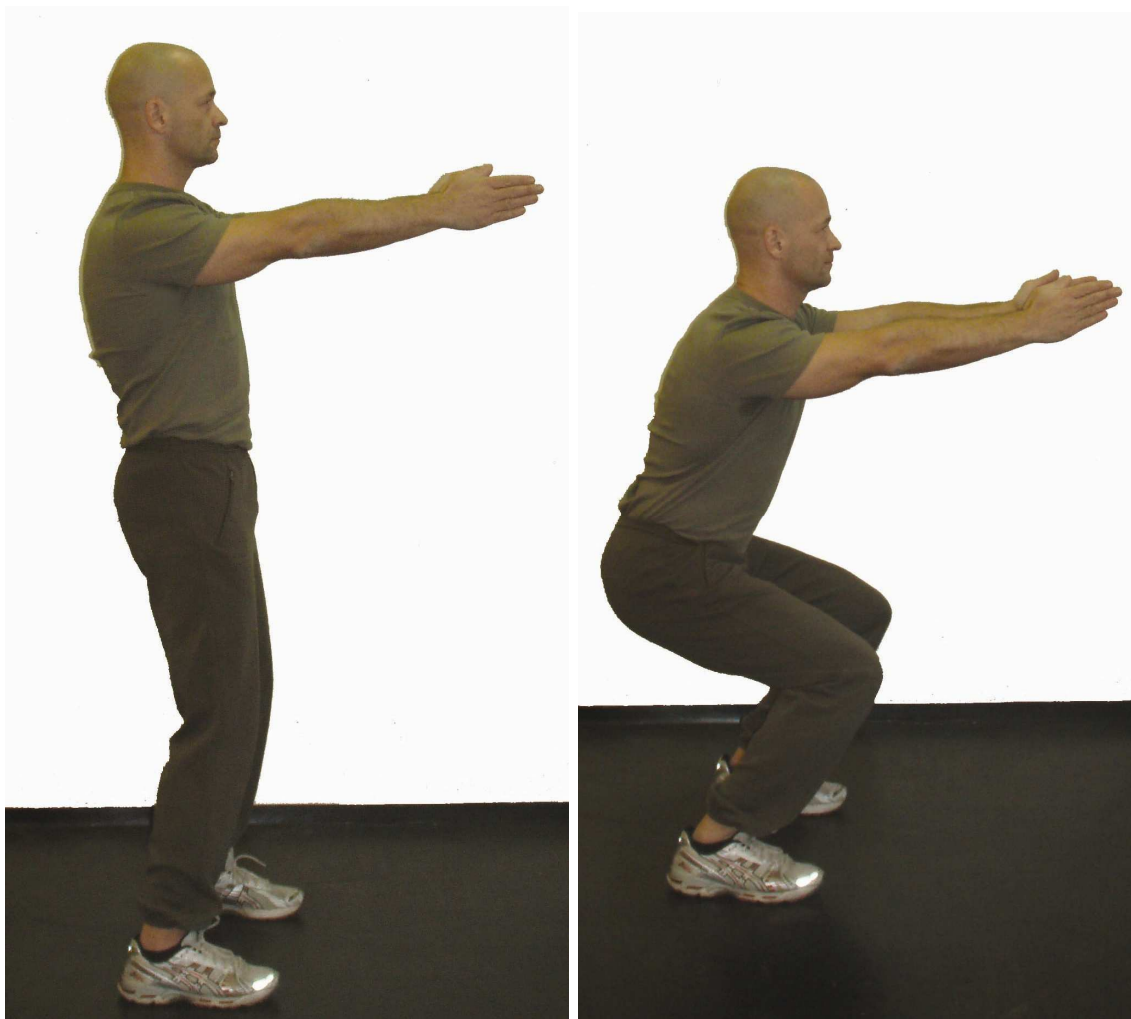


Abb. 20: Kniebeuge

8. Rumpfspannen

Die **Ausführung** der **8. Übung: Rumpfspannen** (s. Abb. 21) umfasst: **44**

- Kommando: „8. Übung, Rumpfspannen!“
- Ausgangsstellung: Rückenlage, Beine rechtwinkelig angehoben, Unterschenkel überkreuzt, Lendenwirbelsäule am Boden, Arme nach oben gestreckt, Handflächen zeigen nach oben, Kopf leicht abgehoben und in Verlängerung der Wirbelsäule, Blick nach oben;
- Tempo „Eins“: Gleichzeitig unter Körperspannung Oberkörper abheben und Handflächen gerade nach oben drücken bis Brustwirbelsäule keinen Bodenkontakt mehr hat, Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule;
- Tempo „Zwo“: zurück in die Ausgangsstellung;
- Tempo „Drei“: wie Tempo „Eins“;
- Tempo „Vier“: wie Tempo „Zwo“;
- Tempo „Fünf“: wie Tempo „Eins“;
- Tempo „Sechs“: wie Tempo „Zwo“;
- Tempo „Sieben“: wie Tempo „Eins“;
- Tempo „Acht“: wie Tempo „Zwo“.

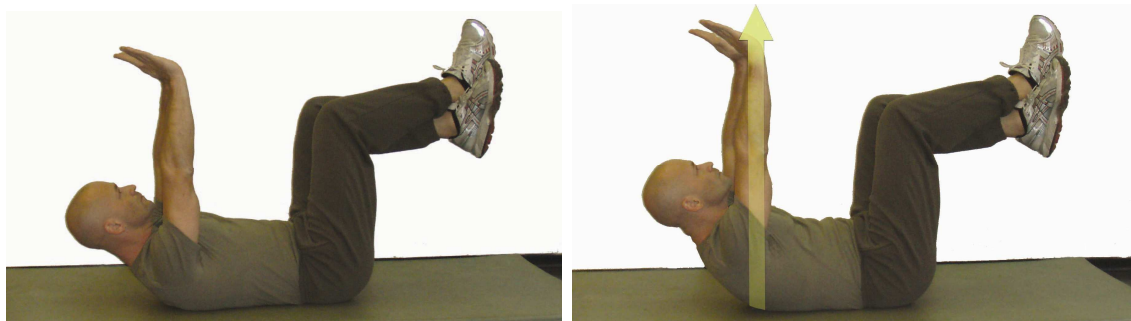


Abb. 21: Rumpfspannen

9. Diagonalsprung

Die **Ausführung** der **9. Übung: Diagonalsprung** (s. Abb. 22) umfasst:

- Kommando: „9. Übung, Diagonalsprung!“
- Ausgangsstellung: Schrittstellung, linker Fuß vorne, Abstand zum rechten Fuß etwa eine Fußlänge, rechter Arm gestreckt nach vorne-oben, linken Arm nach hinten unten (Arme bilden eine Gerade), Brust herausdrücken, Kopf gerade, Handflächen nach innen;
- Tempo „Eins“: Schrittwechselsprung, rechter Fuß nach vorne und linken Arm gestreckt nach vorne-oben;
- Tempo „Zwo“: Schrittwechselsprung, linker Fuß nach vorne und rechter Arm gestreckt nach vorne-oben;
- Tempo „Drei“: wie Tempo „Eins“;
- Tempo „Vier“: wie Tempo „Zwo“;
- Tempo „Fünf“: wie Tempo „Eins“;
- Tempo „Sechs“: wie Tempo „Zwo“;
- Tempo „Sieben“: wie Tempo „Eins“;
- Tempo „Acht“: wie Tempo „Zwo“.

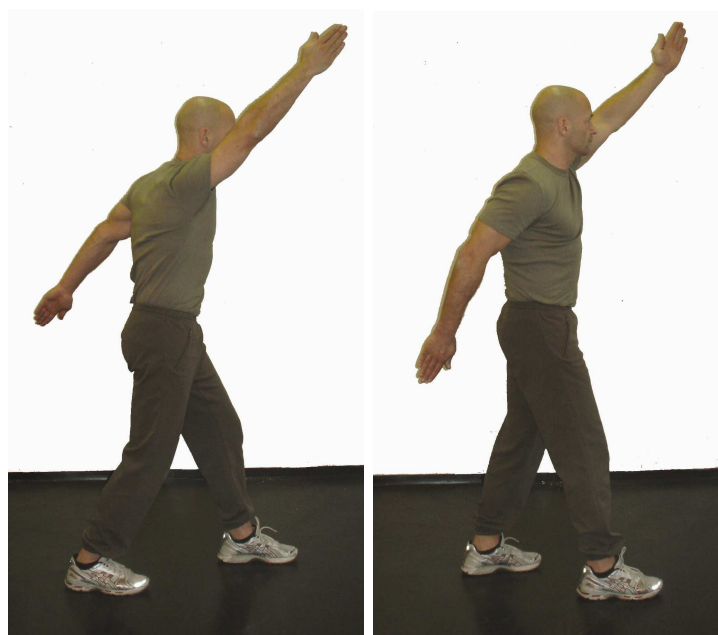


Abb. 22: Diagonalsprung

10. Rumpfheben

Die **Ausführung** der **10. Übung: Rumpfheben** (s. Abb. 23) umfasst:

- Kommando: „10. Übung, Rumpfheben!“
- Ausgangsstellung: Liegestütz rücklings, Finger zeigen nach hinten, Becken abgesenkt (berührt nicht den Boden);
- Tempo „Eins“: Becken anheben, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, bewusst Rückenmuskulatur und Gesäß anspannen;
- Tempo „Zwo“: zurück in die Ausgangsstellung;
- Tempo „Drei“: wie Tempo „Eins“;
- Tempo „Vier“: wie Tempo „Zwo“;
- Tempo „Fünf“: wie Tempo „Eins“;
- Tempo „Sechs“: wie Tempo „Zwo“;
- Tempo „Sieben“: wie Tempo „Eins“;
- Tempo „Acht“: wie Tempo „Zwo“.

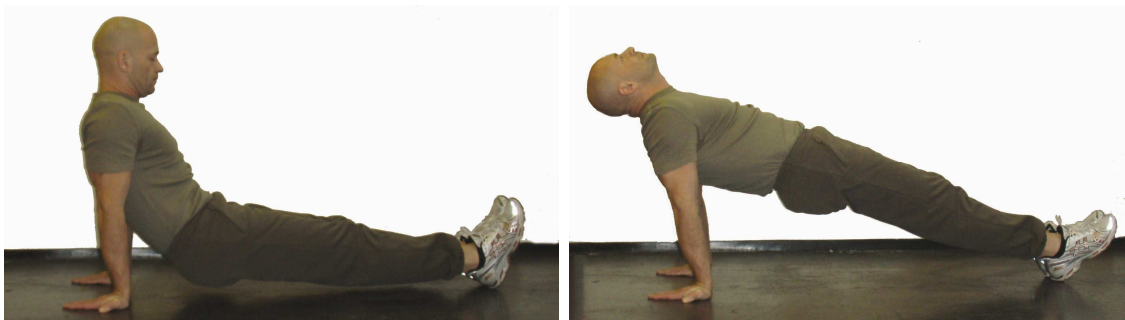


Abb. 23: Rumpfheben