

## Handout: Stepp-Varianten

In der nachfolgenden Tabelle sind verschiedene Stepp-Varianten aufgelistet, welche als Vorbereitung bzw. zur Ausführung einer Aktion (Angriff, Konter, Verteidigung, Täuschung) verwendet werden können. Die Stepps können aus unterschiedlichem taktischen Bewegungsverhalten (offensiv, defensiv, neutral) heraus angewendet werden. Ist das Bewegungsverhalten tendenziell vorwärts, sprechen wir von „offensiv“. Ist dieses tendenziell rückwärts sprechen wir von „defensiv“. Von „neutral“ sprechen wir, wenn sich an Ort und Stelle oder seitlich bewegt wird. Jede Stepp-Variante ist grundsätzlich aus jedem Bewegungsverhalten heraus durchführbar. Aus diesem Grund sind bei allen Varianten alle Kästchen angekreuzt.

Eine Auswahl an Vorübungen zu den Stepps kann unter folgendem Link gefunden werden: [Vorübungen – Stepps](#)

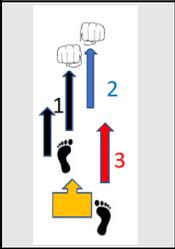
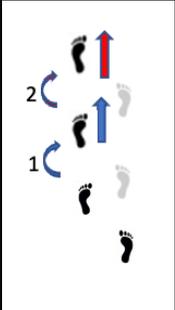
N°	Aktion	Bewegungsverhalten	Aktionsverhalten	Bemerkungen	FTEM	Abbildung	Video
1	1'2 Stepp	<input checked="" type="checkbox"/> Offensiv <input checked="" type="checkbox"/> Defensiv <input checked="" type="checkbox"/> Neutral	<input checked="" type="checkbox"/> Angriff direkt <sup>1</sup> <input checked="" type="checkbox"/> Konter direkt <sup>3</sup> <input checked="" type="checkbox"/> Täuschung <input checked="" type="checkbox"/> Angriff indirekt <sup>2</sup> <input checked="" type="checkbox"/> Konter indirekt <sup>4</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vorderes Bein geht zuerst, hinteres Bein rückt nach</li> <li>Abdruck vom hinteren Bein</li> <li>Auch rückwärts möglich → hinteres Bein geht zuerst</li> </ul>	F2		<a href="#">hier klicken</a>
2	Beidbeinig vorwärts	<input checked="" type="checkbox"/> Offensiv <input checked="" type="checkbox"/> Defensiv <input checked="" type="checkbox"/> Neutral	<input checked="" type="checkbox"/> Angriff direkt <input checked="" type="checkbox"/> Konter direkt <input checked="" type="checkbox"/> Täuschung <input checked="" type="checkbox"/> Angriff indirekt <input checked="" type="checkbox"/> Konter indirekt	<ul style="list-style-type: none"> <li>Als Vorbereitungsaufbau und Distanzverkürzung</li> <li>Als direkter Angriff</li> <li>Distanzen beachten!</li> </ul>	F2		<a href="#">hier klicken</a>
3	Beidbeinig rückwärts	<input checked="" type="checkbox"/> Offensiv <input checked="" type="checkbox"/> Defensiv <input checked="" type="checkbox"/> Neutral	<input type="checkbox"/> Angriff direkt <input type="checkbox"/> Konter direkt <input type="checkbox"/> Täuschung <input type="checkbox"/> Angriff indirekt <input checked="" type="checkbox"/> Konter indirekt	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gegen Gegner die im Rückstand sind gut geeignet. Müssen Angreifen!</li> <li>Nach einer Angriffsprovokation</li> </ul>	F2		<a href="#">hier klicken</a>
4	Linie verlassen links/rechts	<input checked="" type="checkbox"/> Offensiv <input checked="" type="checkbox"/> Defensiv <input checked="" type="checkbox"/> Neutral	<input type="checkbox"/> Angriff direkt <input type="checkbox"/> Konter direkt <input checked="" type="checkbox"/> Täuschung <input checked="" type="checkbox"/> Angriff indirekt <input checked="" type="checkbox"/> Konter indirekt	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gegen Linienkämpfer</li> <li>Nach einer Provokation den Angriff des Gegners Fehlleiten und Kontern</li> <li>Linienkämpfer angreifen</li> <li>Eigene Verteidigung stärken</li> </ul>	F2		<a href="#">hier klicken</a>



5	1 Stepp vor - 2 Stepps zurück	<input checked="" type="checkbox"/> Offensiv <input checked="" type="checkbox"/> Defensiv <input checked="" type="checkbox"/> Neutral	<input type="checkbox"/> Angriff direkt <input type="checkbox"/> Konter direkt <input checked="" type="checkbox"/> Täuschung <input type="checkbox"/> Angriff indirekt <input checked="" type="checkbox"/> Konter indirekt	<ul style="list-style-type: none"> <li>Herauslocken, einen Angriff des Gegners provozieren</li> <li>Gegner provozieren/animieren zum Angreifen</li> <li>In Führung liegend kämpfen vortäuschen und Distanz verlängern</li> <li>Vorbereitung zum Kontern oder unerwartet angreifen</li> </ul>	F3		<a href="#">hier klicken</a>
6	Hinterbein beiziehen (leicht/stark), Vorderbein Ausfallschritt	<input checked="" type="checkbox"/> Offensiv <input checked="" type="checkbox"/> Defensiv <input checked="" type="checkbox"/> Neutral	<input type="checkbox"/> Angriff direkt <input checked="" type="checkbox"/> Konter direkt <input checked="" type="checkbox"/> Täuschung <input checked="" type="checkbox"/> Angriff indirekt <input type="checkbox"/> Konter indirekt	<ul style="list-style-type: none"> <li>Angriffsvorbereitung</li> <li>Täuschung</li> <li>Distanzüberbrückung</li> </ul>	F3		<a href="#">hier klicken</a>
7	Moskito	<input checked="" type="checkbox"/> Offensiv <input checked="" type="checkbox"/> Defensiv <input checked="" type="checkbox"/> Neutral	<input checked="" type="checkbox"/> Angriff direkt <input checked="" type="checkbox"/> Konter direkt <input checked="" type="checkbox"/> Täuschung <input checked="" type="checkbox"/> Angriff indirekt <input checked="" type="checkbox"/> Konter indirekt	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gegen „Brainfighter“ kann gut Verteidigen, guter Fokus</li> <li>Gegen gute Antizipierer die statisch kämpfen</li> <li>Um Angriffe des Gegners zu verhindern</li> </ul>	F3		<a href="#">hier klicken</a>



8a	Vorderbein vor/zurück: Angriff	<input checked="" type="checkbox"/> Offensiv <input checked="" type="checkbox"/> Defensiv <input checked="" type="checkbox"/> Neutral	<input checked="" type="checkbox"/> Angriff direkt <input type="checkbox"/> Konter direkt <input checked="" type="checkbox"/> Täuschung <input checked="" type="checkbox"/> Angriff indirekt <input type="checkbox"/> Konter indirekt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verunsichern: Den tatsächlichen Zeitpunkt des Angriffes nicht zeigen</li> <li>• Täuschen: Angriff vortäuschen damit der Gegner die Position verändert</li> </ul>	T1		<a href="#">hier klicken</a>
8b	Vorderbein vor/zurück: Konter	<input checked="" type="checkbox"/> Offensiv <input checked="" type="checkbox"/> Defensiv <input checked="" type="checkbox"/> Neutral	<input type="checkbox"/> Angriff direkt <input checked="" type="checkbox"/> Konter direkt <input checked="" type="checkbox"/> Täuschung <input type="checkbox"/> Angriff indirekt <input checked="" type="checkbox"/> Konter indirekt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Locken, einen Angriff des Gegners provozieren</li> </ul>	T1		<a href="#">hier klicken</a>
9	1'2'3 Stepp	<input checked="" type="checkbox"/> Offensiv <input checked="" type="checkbox"/> Defensiv <input checked="" type="checkbox"/> Neutral	<input type="checkbox"/> Angriff direkt <input type="checkbox"/> Konter direkt <input checked="" type="checkbox"/> Täuschung <input checked="" type="checkbox"/> Angriff indirekt <input type="checkbox"/> Konter indirekt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weite Distanzen überbrücken</li> <li>• Reaktion des Gegners prüfen</li> <li>• Richtungswechsel des Gegners abfangen</li> <li>• Distanz über die Schrittlänge vergrössern/verkleinern</li> </ul>	T1		<a href="#">hier klicken</a>
10	Hinterbein zurück	<input checked="" type="checkbox"/> Offensiv <input checked="" type="checkbox"/> Defensiv <input checked="" type="checkbox"/> Neutral	<input type="checkbox"/> Angriff direkt <input type="checkbox"/> Konter direkt <input type="checkbox"/> Täuschung <input type="checkbox"/> Angriff indirekt <input checked="" type="checkbox"/> Konter indirekt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gegen Gegner die im Rückstand sind gut geeignet. Müssen Angreifen!</li> <li>• Nach einer Provokation gegen Brainfighter/Kontertypen anwendbar</li> </ul>	T1		<a href="#">hier klicken</a>

11	Linie verlassen mit Wechsel der Kampfauslage	<input checked="" type="checkbox"/> Offensiv <input checked="" type="checkbox"/> Defensiv <input checked="" type="checkbox"/> Neutral	<input type="checkbox"/> Angriff direkt <input type="checkbox"/> Konter direkt <input checked="" type="checkbox"/> Täuschung <input checked="" type="checkbox"/> Angriff indirekt <input checked="" type="checkbox"/> Konter indirekt	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gegen Linienkämpfer</li> <li>Nach einer Provokation den Angriff des Gegners Fehlleiten und Kontern</li> <li>Linienkämpfer angreifen</li> <li>Eigene Verteidigung stärken</li> </ul>	T2		<a href="#">hier klicken</a>
12	Überlaufen - Vorderbein fixiert	<input checked="" type="checkbox"/> Offensiv <input checked="" type="checkbox"/> Defensiv <input checked="" type="checkbox"/> Neutral	<input checked="" type="checkbox"/> Angriff direkt <input checked="" type="checkbox"/> Konter direkt <input type="checkbox"/> Täuschung <input checked="" type="checkbox"/> Angriff indirekt <input checked="" type="checkbox"/> Konter indirekt	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grosse Distanzüberbrückung</li> <li>Beide Faustangriffe zum Kopf ausführen</li> <li>Ziel ist es, mit dem ersten Faustangriff zu treffen, der zweite Faustschlag falls:             <ul style="list-style-type: none"> <li>Gegner absorbiert</li> <li>Gegner Richtung wechselt</li> <li>Gegner angreifen will</li> </ul> </li> </ul>	T2		<a href="#">hier klicken</a>
13	2 Steps über Vorderbein	<input checked="" type="checkbox"/> Offensiv <input checked="" type="checkbox"/> Defensiv <input checked="" type="checkbox"/> Neutral	<input type="checkbox"/> Angriff direkt <input type="checkbox"/> Konter direkt <input type="checkbox"/> Täuschung <input checked="" type="checkbox"/> Angriff indirekt <input type="checkbox"/> Konter indirekt	<ul style="list-style-type: none"> <li>Schnell und druckvoll vor</li> <li>Oberkörper nach vorne geneigt, 2. Stepp über Vorderbein</li> <li>Ziel ist es, mit dem ersten Faustangriff zu treffen der zweite Faustschlag und Stepp falls:             <ul style="list-style-type: none"> <li>Gegner absorbiert</li> <li>Gegner Richtung wechselt</li> <li>Gegner angreifen will</li> </ul> </li> </ul>	T2		<a href="#">hier klicken</a>

<sup>1</sup> Angriff direkt = 1-Stepp Techniken

<sup>2</sup> Angriff indirekt = 2- oder Mehr-Stepp Techniken

<sup>3</sup> Konter direkt = Konter ohne Rückwärts-/Ausweichbewegung, es wird direkt in den Angriff des Gegner hineingekontert

<sup>4</sup> Konter indirekt = Absorbierung, zuerst wird ausgewichen bzw. rückwärts/seitlich bewegt, dann erfolgt eine Kontertechnik



**Wichtig:** Bei Eintritt ins Nationalkader (in der Regel Stufe T2) sollten alle oben aufgeführten Stepp-Varianten beherrscht werden