

Sportgala 2010

Wann: Di 22.6.2010

Uhrzeit: 18 Uhr Generalprobe. 19 Uhr Sportgalabeginn

Unsere Demo ist gegen 20 Uhr nach der großen Pause

Wo: Universität Koblenz, Universitätsstraße 1, 56072 Koblenz, Sporthalle Gebäude H

Parken: Auf dem Uni-Parkplatz. Es wird sehr voll sein, daher Zeit für Parkplatzsuche

einplanen

Party: Große Party mit Essen, trinken und Disco im Anschluss an die Sportgala

Freunde: Freunde, Bekannte und Verwandte sind herzlich eingeladen

Teilnehmer

Demo: Michel, Alex W, David, Alex S, Jessi, Sandro

Camcorder 1: Thomas **Camcorder 2:** Dajana

Digicam: Judith

Demozeiten

Gesamtzeit: 10:00 min (inklusive Ansage, Demo und Abbau)

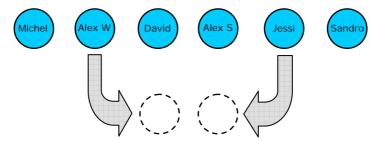
Aufbau: 10:00 min (in der Pause) **Demo:** 8:30 min (gegen 20 Uhr)

Abbau: 1:30 min (direkt nach der Demo)

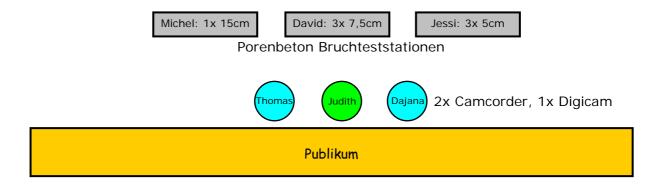
Information

Zeitrahmen unseres Auftrittes sind 10 min. 8:30 min für die Demo selbst und 1:30 min für Abbau und Kehren. Wir sitzen alle im Schneidersitz in einer Reihe relativ dicht beieinander. Diejenigen, die etwas vorführen stehen auf und gehen ein paar Schritte nach vorne und halten ihr Programm ab. Danach wieder hinsetzen. Wie immer habe ich zur Demo einen 8:30 min Song produziert. Dieser Song besteht aus einzeln zusammen geschnittenen Songs, die exakt so lang sind, wie die einzelnen Programmpunkte (die Zeit wurde vorher gemessen). Jeder Song ist anders, beim Programmpunkt Stretching eher ruhig und beim Bruchtest mit mehr Beats. Jeder Song beginnt mit dem Vocal des jeweiligen Programmpunktes. Ist Bruchtest an der Reihe, so hört man das Wort Bruchtest mit Effekten versehen. Jeder Song endet mit einem markanten Effekt und es beginnt der nächste Song wieder mit einer Vocal-Ansage. Somit wissen wir immer wann der Nächste dran kommt und was als nächstes dran kommt. Da die Songlänge festgelegt ist müssen wir absolut im Timing bleiben. Es bleibt kein Spielraum für grobe Fehler. Alles muss zügig und routiniert ablaufen. Endet ein Song und der nächste beginnt, so beendet der gerade Vorführende sein Programm sofort, sodass der nächste direkt loslegen kann. Klappt ein Bruchtest nicht, gibt es keinen Neuversuch. Nach Ablauf der 8:30 min endet die Musik. Dann haben wir noch 1:30 min um sauber zu machen. Größere Bruchstücke kommen auf den Transportwagen, parallel dazu mit Besen und Handfeger säubern. Der Aufbau erfolgt in der Sportgala-Pause, danach sind wir direkt dran.

Alle sitzen im Schneidersitz nebeneinander.



Die, die vorführen stehen auf, gehen 4 Schritte nach vorne und absolvieren ihr Programm.



Demoprogramm

- 1. EINMARSCHIEREN: 0:25 min Carbon Lan Party (Club Mix)
 - Alle: Hintereinander einmarschieren (joggen/90°/mit Equipment) und angrüßen.
- 2. SELBSTVERTEIDIGUNG GEGEN WAFFEN: 0:40 min Carbon Adagio (Carbon Club Remix)
 - Alex W vs Michel & David: Michel hat Gummimesser, David hat Gummibaseballschläger.

 Abwechselnder Angriff auf Alex. Michel fängt an → David → Michel → David → Michel.
- 3. BEWEGUNGSFORM: 1:00 min O.Fox Reach the Highlands (Club Mix)

 Alex S: Taeguk Pal jang.
- 4. SELBSTVERTEIDIGUNG OHNE WAFFEN: 1:30 min Master Project Illuminate (Club Mix)
 - Michel vs David: Michel greift an und David macht Techniken in Zeitlupe. David greift an und Michel macht gleiche Technik schnell. Insgesamt 4 SV Techniken. 1.Kombinierte Abwehr+Schlag, Kettenfauststoß, Knie, Ellbogen. 2.Tritt in Genitalien, Kettenfauststoß, Knie, Ellbogen. 3.Seitlich ablenken+Schlag, Kettenfauststoß, gesprungener Tritt ins Gesicht. 4.Unterarmbrecher, auf Boden drücken, Arm und Handgelenk Hebel/Brecher. Die Musik wechselt ebenfalls von schnell auf langsam.
- 5. STRETCHING: 0:40 min Carbon Lan Party (Club Mix)
 - Michel, Jessi, Alex W, David, Alex S: Michel macht Grätsche und legt den Oberkörper mit ausgestreckten Armen auf den Boden ab. Jessi macht Spagat und wird von Alex W und Alex S an den Beinen hochgehoben, während David an den Armen unterstützt. Michel und Alex W stehen direkt richtig für den nächsten Programmpunkt.
- 6. EINSCHRITTKAMPF: 0:50 min Carbon Lan Party (Club Mix)
 - Michel vs Alex W: Jeder 4 Techniken. Michel nur Hand, Alex nur Fuß. 1.Alex: An chago, bakkat naeryo chagi. 2.Michel: Momtong an makko mok jirugi. 3.Alex: An chago momdollyo an naeryo chagi. 4.Michel: Bakkat makko sonnal mok chigi. 5.Alex: An chago dwit chagi. 6.Michel: Bakkat makko sonnaldung mok chigi. 7.Alex: An chago momdollyo huryo chagi. 8.Michel: Bakkat makko et mok jirugi.
- 7. TECHNIK: 0:50 min Mortal Kombat Theme, Carbon Combat (SH-201 Mix)
 - David vs Alex S: Abwechselnd 3er-Fußtechnik-Kombinationen mit Dreh und Sprungtechniken so schnell wie möglich. Jeder die gleiche Technik, David beginnt: 1.Pandal chago momdollyo pandal chago momdollyo an naeryo chagi. 2.Pandal chago momdollyo pandal chago dwit chagi. 3.Pandal chago momdollyo pandal chago momdollyo pandal chago momdollyo pandal chago momdollyo pandal chago 360° twio dwir chagi.
- 8. BRUCHTEST HOLZBRETT: 0:55 min Carbon Lost Eden (Club Mix)
 - Jessi & Sandro, Alex W: Jessi und Sandro machen gleichzeitig Fußbruchtest auf Holzbrett. Alex macht eine 4er-Fußbruchtestkombination.
- 9. BRUCHTEST PORENBETON: 1:10 min Terminator Theme, Werner Thomas Ententanz
 - Jessi, David, Michel: Jessi: 3x 5cm Porenbetonplatte mit Handballen. David: 3x 7,5cm Porenbetonplatte mit Außenhandkante. Michel: 1x 20cm (2x 10cm direkt übereinander) Porenbetonplatte mit Innenhandkante.
- 10. ABGRÜßEN UND AUSMARSCHIEREN: 0:30 min Carbon Lan Party (Club Mix)
 - Alle: Gemeinsames abgrüßen. Equipment nehmen und so wie wir stehen hintereinander ausmarschieren (hintereinander/joggen/90°). Dann schnell Transportwagen holen, alles abbauen und kehren.

Σ 8:30 min

Material

Bruchtest Porenbeton:

- Porenbetonplatten auch Gasbeton genannt, erhältlich im Baumarkt von der Firma Ytong <u>www.ytong-silka.de</u> oder einer anderen Firma. Am Besten ist das Bauhaus Mühlheim- Kärlich, da die einen Drive in haben und man direkt ins Auto einladen und anschließend bezahlen kann. <u>www.Bauhaus.info</u>. Die Maße sind angegeben in LängexBreitexDicke.
- Porenbetonplatte 60x20x5cm: Jessi Hanballenbruchtest 4x 5cm → 0,90€/Stück
- Porenbetonplatte 60x20x10cm: David Außenhandkante 3x 7,5cm → 1,35€/Stück
- Porenbetonplatte 60x20x11,5cm: Michel Innenhandkante 1x 20cm → 3,60€/für 2
 (2x 10cm direkt übereinander)
- Planblocksteine als Säulen für die Porenbetonstapel 25x25x18cm: Pro Bruchteststation
 2,4 oder 6 (je nach Plattenanzahl und Körpergröße). Jessi 4, David 6, Michel 6,
 Summe: 16x Planblocksteine
 → 1,60€/Stück
- Quadratische Holzleiste 1,4x1,4x100cm auf 20 cm Länge zuschneiden:
 Als Zwischenstücke für die Porenbetonstapel: → 1,10€/Stück
- 3x Gebügelte Küchenhandtücher zur Auflage bei den Porenbetonstapeln
- 3x große weiße Badehandtücher als Unterlage bei den Porenbetonstapeln
- Etwas Mehl auf die Porenbetonplatten für mehr Showeffekt

Bruchtest Brett:

• Leimholz Fichte Platte 100x40x2cm:

Auf 25x40x2cm zugeschnitten ergibt 5 Holzbretter

→ 3,50€/Stück

• Alternativ von Kwon <u>www.kwon.de</u> (Porto 4,60€):

10er Pack (27,60€) Bruchtestbrett "extra strong" 29x23x2,5cm → 2,76/Stück

Selbstverteidigung:

Gummimesser von Kwon

→ 4,66€/Stück

Gummi-"Baseballschläger Sparring" von Kwon

→ 20,93€/Stück

Sonstiges:

- Besen, Handfeger, Putzlappen zum Säubern
- Transportwagen für schnellen Auf- und Abbau

© 9.6.2010 by Michel Pougin Anregungen: David Schüz

4