

Kampfverhalten der Nationen während der WM Karlsruhe August 2007

Das Kampfverhalten der verschiedenen Länder ist im Umbruch. Man kann verstärkt sehen, dass Kämpfer aus dem Lager der Pointfighter ins Lager des Leichtkontakt Kickboxens wechseln. Auf der WM in Karlsruhe konnte man dies in vielen Kämpfen sehen.

So ergab sich aus meiner Sicht folgende Beobachtung:

- Es wird verstärkt mit dem vorderen Bein angegriffen: Sidekick oder Roundkick sind die Standardtechniken mit denen ein Angriff eingeleitet wird.
- Boxerischen Fähigkeiten haben sich nicht weiter gesteigert, sie haben sich aufgrund des vorderen Beineinsatzes eher reduziert, und viele Kämpfer absolvieren nur zwei, drei Faustschläge bis der Kampf aufgrund Klammerns unterbrocht
- Das Tempo während des Kämpfens ist schneller geworden, auch Backkick und Drehschläge sind nun öfters zu sehen
- Die Reaktionszeiten sind aufgrund der schnellen Pointfighter sehr kurz geworden, was bedeutet, dass ein Leichtkontaktkämpfer manchmal gegen einen Angriff nicht mehr so schnell reagieren konnte, da er einfach auf kontinuierliches Kämpfen eingestellt ist.
- Der Axekick (Hammerkick) war eine der viel genutzten Techniken in diesem Turnier
- Die Härte hat im Leichtkontakt zugenommen, auch die Schiedsrichter lassen mehr das Kampfgeschehen laufen als das sie wegen übertriebener Härte ermahnen.
- Die Distanz zum Gegner ist größer geworden. Manchmal sind jetzt schon Zwischensteps erforderlich um in die Nähe des Gegners zu gelangen, um in der Halbdistanz zu arbeiten.



Hammerkick und Sidekick im Vormarsch

Für den Leichtkontakt Kämpfer ergeben sich folgende Schwierigkeiten:

- Zu einseitiges Kämpfen. Die Techniken, welche mit zBsp. mit Roundkick, Jap, Punch vorbereitet werden reichen für einen Angriff oft nicht mehr aus und enden meist schon beim Ansetzen der Technik am Gegner.
- Die Kraft in den Beinen ist bei vielen Athleten zu wenig ausgeprägt. Somit kann manch Athlet die Beine in der Sidekick Stellung nicht lange genug oben behalten um einen Angriff abzuwehren oder vorzubereiten (2-3 Sidekicks in Folge), geschweige denn Doppelkicks auszuführen.
- Die Zeit die ein Kämpfer benötigt um von den Kampf mit Beinen ins Boxen zu kommen ist ungemein lang. Meist reagiert ein Athlet erst, wenn er die Füße wieder am Boden hat um hinterher dann mit dem Boxen anzufangen. Die Zeitdauer ist enorm, und meist wird nach dem Absetzen des Beins schon ein Gegenangriff gestartet.
- Das Boxen allgemein. Die Kopfhaltung der Athleten ist meist zu tief. Sie liegen mit ihrem Kopf meist unter dem Kopf des Gegners und verlieren dadurch die Übersicht im Infight (siehe Bild unten)
- Die Trefferquote beim Boxen ist als unterdurchschnittlich zu bezeichnen. Keine gerade Treffer wie beim Boxen, bei dem der Kampfrichter genau die punktgenauen Schläge erkennen könnte, sondern mehr ein unüberschaubares Durcheinander von Schlägen, die keine genaue Punktanalyse zulässt.

- Die Körperhaltung: Der Oberkörper fällt zu sehr nach hinten ab, vor allem bei den Kicks gegen den Gegner. Zu wenig Dehnung sowie mangelndes Stehvermögen und Kraft hindert den Kämpfer an einem guten Angriff. Durch die abfallende Haltung kann meist ein Boxangriff nicht mehr gestartet werden, da man einfach zu weit vom Gegner steht. Bis man den Oberkörper aufgerichtet hat, reagiert der Angegriffene meist schon.



Zu tiefe Körperhaltung beim Infight



Oberkörper zu weit hinten

Folgendes sollte man verstärkt trainieren, um den anderen Nationen weiterhin erfolgreich Paroli zu bieten

- Beide Beine sollten dem Kämpfer zu Verfügung stehen, dieses sollte auch verstärkt trainiert werden. So wäre vor allem ein schnelles Überbrücken bis zum Gegner möglich.
Beispiel: Vorderes Bein Sidekick, Bein nach Sidekick vorne absetzen und mit hinterem Bein Hammer- oder Frontkick nachsetzen und somit wieder in die Boxposition gelangen.
- Wechselweise Kicks trainieren (zBsp. Roundkick tief / hoch), trainieren auf beiden Beinen und dabei immer frontal zum Gegner stehen, damit man im Anschluss Boxen kann.
- Verstärkt Dehnung, Kraft und Halteübungen trainieren um einen aufrechten Oberkörper im Kampfeschehen zu erlangen, um die darauf folgenden Boxtechniken schnell einfließen zu lassen.



Eine gute Haltung im Oberkörper während eines Angriffs

- Pointfighting Training: Die Kämpfer im Leichtkontakt müssen es wieder lernen sich schnell zu bewegen. Zu lange war es Ziel direkt ins Kampfgeschehen zu kommen, anstatt eine schnelle Situation zu erschaffen und sich nach dem schnellen Angriff wieder vom Gegner weg zu bewegen.
- Verstärktes Grundlagentraining (Radfahren, Laufen locker) um eine bessere Konditionsausgangslage zu erreichen. Dies sollte vor allem in den Monaten November, Dezember, Januar erfolgen. Durch den Vorteil das dieses Jahr die WM im August ausgetragen wurde, kann man sich auf die Saison 2008 richtig vorbereiten, sprich den Grundlagenteil gut ausbauen.
- Krafttraining verstärken, so das in den Monaten der Spezialisierung Januar und Februar bis hin zum Wettkampf genug Muskelmasse zur Verfügung steht, die mit Spezialtraining wie Sparring und Technik wieder reduziert wird.
- Der Kraftanteil sollte beim Leichtkontakt Sparring reduziert werden. Es sollten beim Vorbereitung auf den Wettkampf erheblich mehr Wert auf Punkte gesetzt werden und nicht nur auf den Schlagabtausch. Durch die Arbeit mit Kraft verlieren die Kämpfer erheblich an Geschwindigkeit und Treffsicherheit.
- Der Anteil an Kraft in den Fusstritten muss jedoch verstärkt werden, um Angriffe des Gegners durch bspw. Frontkick oder Sidekick abfangen zu können.