

Ratschläge zum Kampfstil nach der aktuellen Punktevergabe und mit E-Westen

Liebe Sportler und Trainer,

der Kampfstil hat sich durch die Einführung der elektronischen Kampfweste, der geänderten Regeln (vor allem das Schieben) und die hohe Bepunktung der Kopftreffer und der Treffer von Techniken aus der Drehung fundamental verändert. Der Baldeung Chagi und Mireo Chagi (Push-Kick) haben wieder an Bedeutung gewonnen, weil Körpertreffer nun zwei Punkte einbringen. Kopftreffer werden selbst bei leichter Berührung am Kopf als Treffer gewertet. Das Infightverhalten ist wichtig geworden, weil Punkte nach dem Wegschieben des Gegners auch in Kombination mit Fauststoß erzielt werden können.

Auf der Grundlage dieser Erkenntnisse möchte ich euch folgende Ratschläge geben, damit unsere Sportler auch auf nationaler und internationaler Ebene konkurrenzfähig sind:

- Trainiert Baldeung Chagi und Mireo Chagi offensiv und defensiv vor allem aus dem vorderen Bein.
- Trainiert verstärkt Fauststoß.
- Trainiert verstärkt Kombinationen im Infight mit Schieben und Kick.
- Trainiert verstärkt Techniken zum Kopf.
- Trainiert verstärkt Drehkicks zum Kopf (vor allem als Konter aus offener Kampfstellung).
- Verbessert eure Kombinationsfähigkeit. Durch vielfältige Kombinationen und Mehrfachkicks lassen sich Kopftreffer leichter erzielen.
- Verbessert eure konditionellen und koordinativen Fähigkeiten. Der moderne Kampfstil fordert verstärkt Fähigkeiten wie Gleichgewichtsgefühl, Beweglichkeit und Ausdauer.

Viel Spaß beim Üben!!!

Kai Müller

Landestrainer der HTU