

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 und die hohe Bepunktung der Kopftreffer und der Treffer von Techniken aus der Drehung fundamental verändert. Der Baldeung Chagi hat sehr stark an Bedeutung verloren, weil er nur einen Punkt einbringt, häufig von der E-Weste nicht gewertet wird und mit Techniken aus der Drehung gut gekontert werden kann. Stattdessen werden viele Kämpfe fast nur noch über Kopftreffer entschieden, da selbst leichte Berührungen am Kopf als Treffer gewertet werden. Auf der Grundlage dieser Erkenntnisse möchte ich euch folgende Ratschläge geben, damit unsere Sportler auch auf nationaler und internationaler Ebene konkurrenzfähig sind:

- Trainiert verstärkt Techniken zum Kopf.
- Trainiert verstärkt Drehkicks zum Kopf (vor allem als Konter aus offener Kampfstellung).
- Trainiert Stoßtechniken als taktisches Mittel, um dem Gegner das Erzielen von Kopftreffern zu erschweren.
- 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