



# Kickboxen

## **Angebot Selbstverteidigungskurs führt zur Belebung!**

Wie im letzten Bericht mitgeteilt, hat sich ein guter Stamm an begeisterten Kickboxern, welche mehr oder weniger regelmäßig am Freitagabend zum Training erscheinen, etabliert. Vielen Kindern und Jugendlichen ist das Training entweder zu „hart“ oder haben sie völlig falsche Vorstellungen von Kampfsport. So kommt es immer wieder noch vor, dass einige zwar schnuppern und es für gut erklären, aber dann doch dem Training wieder fernbleiben.

Einmal pro Woche am Freitagabend trifft sich die Gruppe für 2 Stunden zum Training, zum Ablauf hat sich folgende Vorgehensweise bewährt: Während der ersten Stunde werden während des Aufwärmprogramms die wichtigen Muskelgruppen, die Kondition und die Koordination trainiert. Danach führt man Dehnübungen der Muskeln durch. Im Anschluss (während der 2. Stunde) werden Schlagtechniken geübt. Oft werden gegen Ende noch die sogenannten Sparrings (Partnerkämpfe) durchgeführt. Ein wesentlicher Vorteil der Stärkung der wichtigen Muskelgruppen wie Bauch und Rücken ist die Vorbeugung von Haltungsschäden und Krankheiten im Alter. Es ist kein Geheimnis mehr, dass übermäßiger Konsum der digitalen Medien mit mangelnder Bewegung einhergeht. Folgen wie Übergewicht und Bluthochdruck sind bereits bei Kindern erkennbar. Sportliche Betätigung jeglicher Art ist deswegen sehr wichtig.

Kickboxen ist eine relativ junge Kampfsportart. Als Wettkampfdisziplin wurde Kickboxen in den 70er Jahren noch „All Style Karate“ genannt, da hauptsächlich Techniken aus Karate, Boxen und Taekwondo angewandt werden. Wie auch bei den traditionellen Kampfsportarten ist das Lernen der Techniken, Stellungen und Schläge unbequem, zuweilen hart. Schon das ist eine gute Schule für den Einzelnen; sie macht deutlich, dass Kickboxer per se keine Schläger sind. Der Jugendliche entwickelt dabei Fähigkeiten wie Konzentration, Koordination, Wille und Selbstkontrolle; alles Eigenschaften, die auch im täglichen Leben sehr von Nutzen sind.

Sorgen machte uns der nachlassende bzw. ausbleibende Zulauf. Nachdem die im letzten Jahr angekündigte Flyer-Aktion nicht den erhofften Erfolg hatte, kam uns im Nachhinein die Anfrage nach einem Selbstverteidigungskurs sehr gelegen.



Der von Raimund angebotene Selbstverteidigungskurs für Frauen und Mädchen „Sei kein Opfer – sei ein Gegner“ wird sehr gut angenommen. Über 10 Mädchen im Alter von 11 bis 17 nahmen an den letzten Übungen teil. Das Aufwärmprogramm wird bisher gemeinsam gemacht, danach trennen sich die Kursteilnehmerinnen von den Kickboxern. Findet der Selbstverteidigungskurs nicht statt, wird gemeinsam trainiert. Beide Inhalte ergänzen sich hervorragend, da man die Schläge, Griffe oder auch Abwehrtechniken nur bei Partnerübungen und im Sparring lernen kann. So führt das Kursangebot bei bleibendem Interesse vielleicht auch zu einem Zuwachs bei den Kickboxern; wie auch immer darf man auf neue Entwicklungen gespannt sein!

Raimund, Florian und Thomas