

Muay Thai

## Danksagung

Ein Buch zu schreiben, gehört zu den Dingen, die man nur sehr schwer ohne Unterstützung schafft. Für die Veröffentlichung dieses Buches möchte ich mich ganz besonders bei Miss Jaguar To von Force One Hongkong bedanken, die dieses Buch erst möglich gemacht hat. Sie war meine Schülerin und die Erste, die den Mut hatte, als Frau ein Kampfsportstudio zu eröffnen. Ich bewundere sie für alles, was sie für den Sport Muay Thai getan hat und immer noch tut. Obwohl sie mit schweren Schicksalsschlägen zu kämpfen hatte, hat sie immer eine positive Einstellung behalten. Außerdem ist sie täglich beim Training anzutreffen.

Außerdem möchte ich noch Zheng Wang für die Übersetzung meiner Texte ins Chinesische danken, sowie für die Hilfe dabei, meine Arbeit ständig zu perfektionieren. Schließlich möchte ich auch noch meinen Kindern, Arayana, Anoma und Erawan van der Veere, danken.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Arnaud van der Veere

# Muay Thai

Muay Thai- & Kickbox-Techniken erlernen



Meyer & Meyer Verlag

Originaltitel: Muay Thai  
 © Meyer & Meyer Sport, Maidenhead 2012  
 ISBN 978-1-84126-328-1

Übersetzung: TS Translation Service, Thomas Stengel

Papier aus nachweislich umweltverträglicher Forstwirtschaft.  
 Garantiert nicht aus abgeholzten Urwäldern!

**Muay Thai**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
 Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen  
 Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet  
 über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2012 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen  
 Auckland, Beirut, Budapest, Cairo, Cape Town, Dubai, Hügendorf,  
 Indianapolis, Maidenhead, Singapore, Sydney, Tehran, Wien  
 Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)  
 Druck: B.O.S.S Druck und Medien GmbH  
 ISBN 978-3-89899-747-8  
 E-Mail: [verlag@m-m-sports.com](mailto:verlag@m-m-sports.com)  
[www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)

**INHALT**

**Vorwort, von Jan Oosterbaan .....7**

**1 Die Sportart Muay Thai .....8**

**2 Die Geschichte Thailands und des Muay Thai ..... 11**

**3 Die Philosophie des Kämpfers ..... 18**

**4 Unterschiede zwischen östlichen und westlichen Kämpfern ..... 20**

**5 Warum man so viel wie möglich trainieren sollte ..... 22**

**6 Unterschiede beim Kämpfen zwischen Männern und Frauen..... 23**

**7 Wie der Kampfsport bei psychologischen Problemen helfen kann..... 24**

**8 Das 30-Minuten-Konzept ..... 25**

**9 Aufwärmen ..... 27**

**10 Schritt- und Gehtechniken ..... 31**

**11 Geh- und Gleittechniken..... 36**

**12 Faust- und Armtechniken ..... 40**

**13 Tritttechniken (Kicktechniken) ..... 76**

**14 Knietechniken ..... 99**

**15 Fege- und Wurftechniken ..... 108**

**16 Clinchen..... 116**

**17 Verbotene Techniken ..... 126**

**18 Abwärmen..... 135**

**19 Training mit einem Partner ..... 137**

**20 Trainer ..... 151**

**21 Trainerinnen ..... 153**

**22 Ausrüstung..... 154**

**23 Pratzentraining ..... 164**

**24 Schnellkraft- vs. Ausdauertraining ..... 173**

**25 Krafttraining..... 174**

**26 Krafttraining für Frauen ..... 175**

**27 Verschiedene Trainingsformen..... 176**

**28 Der Wettkampftag ..... 180**

**29 Frauen im Kampfsport ..... 183**

**30 Schmerzen ..... 184**

31	Sondergruppen .....	185
32	Aberglaube .....	186
33	Lehrgänge .....	187
34	Schlussbemerkungen .....	188
35	Literatur .....	189
36	Bildnachweis .....	189
37	Gewichtsklassen (WBC Muay-Thai-Version) .....	190

## VORWORT



Um ganz ehrlich zu sein: Als ich um ein Vorwort für dieses Buch gebeten wurde, brach mir der kalte Schweiß aus. Ich bin eigentlich ein ganz guter Redner und ein Mann der Tat sowieso. Aber schreiben? Nein, ich bin wahrlich kein Autor und werde das auch nie sein. Und doch konnte ich Arnaud van der Veere unmöglich absagen. Jeder, der mich und meine lange Kickboxgeschichte kennt, der weiß, dass ich für diesen Sport lebe. Und aus diesem Grund bin ich immer gerne dabei, wenn es darum geht, einen positiven Beitrag dazu zu leisten, sei es im Radio, im Fernsehen oder in der Zeitung.

Dies gilt nun auch für das Buch *Muay Thai* von Arnaud van der Veere, und aus diesem Grund habe ich mich dazu entschlossen, hinter meinem verstaubten und wackeligen Schreibtisch Platz zu nehmen. Ich mache es, weil ich sofort erkannt habe, dass das Buch einen Bedarf befriedigt. Es ist klar und verständlich geschrieben, zugänglich für jedermann und sollte im Bücherregal eines jeden stehen, der sich ernsthaft mit Muay Thai beschäftigt. Alle Techniken werden von Van der Veere auf der Basis von anschaulichen Fotos sehr gut beschrieben. Natürlich weiß ich besser als jeder andere, dass die Hauptarbeit in der Sporthalle stattfindet, aber auch im Kampfsport kann ein wenig Theorie und Trainingshilfe nie schaden!

Kurz gesagt: Als mehrfacher europäischer Champion im Kickboxen und Eigentümer des – bei aller Bescheidenheit – wohl größten und schönsten Kampfsportzentrums der Niederlande – kann ich dieses Buch wärmstens empfehlen. Und wenn ich ein Buch empfehle, dann heißt das schon etwas. Denn ich bin nicht nur eigentlich weit davon entfernt, ein geborener Autor zu sein, ich bin außerdem auch nicht gerade ein großer Leser. Selbst in meinem „fortgeschrittenen Alter“ verbringe ich meine Zeit lieber in der Sporthalle.

Für *Muay Thai* von Arnaud van der Veere habe ich allerdings eine Ausnahme gemacht.

Jan Oosterbaan  
[www.oosterbaangym.nl](http://www.oosterbaangym.nl)

## 1 DIE SPORTART MUAY THAI

Nach jahrelangen Forschungen auf dem Gebiet hat sich herausgestellt, dass der Kampfsport an sich ursprünglich aus Indien kam. Seine Wurzeln liegen nach allgemeiner Ansicht im Kalaripayat, der Mutter aller Kampfkünste. Diese tanzähnliche Kampfkunst wird nicht in einem tatsächlichen Kampf oder im Wettkampf im Ring eingesetzt. Kalaripayat wird heute immer noch in Kerala, einem sehr schönen Staat im südlichen Indien, ausgeübt. Seine Geschichte beginnt im indischen Nationalepos *Ramayana*, in dem Männer eine Rolle in der himmlischen Schlacht zwischen den Göttern spielen sollten. In den Abbildungen des *Ramayana* sind viele Schlachten zwischen Göttern und übernatürlichen Wesen zu sehen. Diese Schlachten zeigen die Basisformen des Kampfes im Kalaripayat.

Reisende, Mönche, Kalaripayat-Meister (Gurukul), die Armee und Figuren des *Ramayana*-Epos haben die Seele und die Bewegungen der Kunst in ganz Asien verbreitet. Dabei hat sich jedes Land seinen Teil genommen und seine eigenen Prinzipien und Regeln daraus entwickelt. Aus diesem Grund gibt es eine große Vielfalt im Bereich der Kampfkünste. Der Legende nach wollte der Mönch Bodhidharma die anderen Mönche während der Meditation wachhalten und schuf dafür eine Reihe von Übungen, die auf dem Kalaripayat basieren. Diese Bewegungen sind aller Wahrscheinlichkeit nach der Ursprung des Shaolin Kung-Fu. Die Kunst wurde dann in Thailand eingeführt und dort ist Muay Thai eine praktische Anwendung dieser Aktionen in echten Kampfsituationen.

Die heutzutage wachsende Anzahl an Trainingsgruppen und -hallen ist möglicherweise ein Beleg dafür, dass die Menschen auf der Suche nach einem umfassenden Kampfsport-Workout sind, das dem Körper Erholung von Stress und Erschöpfung verschafft. Muay Thai bietet die Möglichkeit, sicher zu trainieren und je nach Wunsch auch wettbewerbsmäßig mit einem Partner oder Gegner zu trainieren oder zu kämpfen.

In der Vergangenheit war Muay Thai eine reine Männerangelegenheit. Seit 1990 nimmt jedoch eine wachsende Anzahl an Frauen regelmäßig an Kursen teil oder unterrichtet sogar selbst. In meinen eigenen Kursen und in meinem Kampfsportgeschäft nimmt die Zahl aktiver Frauen nach wie vor zu. Es ist für mich ein positives Zeichen, dass sie den Kampfsport ernst nehmen und auch danach leben.

Das sogenannte „Dutch Muay Thai“ wurde nur von einer begrenzten Zahl an Auserwählten praktiziert (darunter der Autor dieses Buches). Anfang der 70er- und 80er-Jahre des letzten Jahrhunderts waren die Niederlande das europäische Zentrum für den Wettkampf und Amsterdam war als die „Stadt des Kampfes“ bekannt. Damals entsprangen berühmte Namen aus dem kleinen Land.

Der erste, der Vollkontaktkämpfe in den Niederlanden einführte, war Charles Dumerniet. Dank ihm kamen der Chakuriki-Stil und dessen Erfinder Thom Harinck zu großem Ruhm in der Kampfsportwelt.

Die „roten Teufel“ eroberten die Welt des Vollkontaktkampfs mit ihrem ureigenen gemischten Kampfstil und ihren roten Kimonos im Sturm.

K-1, eine in Japan angesiedelte Organisation, machte aus dem Sport einen kommerziellen Erfolg. Sie betonten extrem den Wettbewerbsaspekt des Sports und professionalisierten ihn höchstmöglich. Hinter dem Leiter der Organisation, Kazuyoshi Ishii, gab es auch eine ganze Reihe berühmter niederländischer Trainer, darunter Jan Plas und Johan Vos. Kämpfen wurde mit Showelementen und Glamour kombiniert und somit zu einer Abendunterhaltung für die ganze Familie.

K-1 steht für Karate, Kung-Fu, Kickboxen und viele weitere Kampfsportarten, die kampfähnliche Situationen im Ring innerhalb eines Turniersystems praktizieren. Dieses System bot Kämpfern erstmalig die Möglichkeit, ihre Fähigkeiten unter kommerziellen Bedingungen auszuüben und damit ihren Lebensunterhalt zu verdienen. Bis zu 80.000 Zuschauer verfolgen manchmal die Darbietungen der „Gladiatoren“. Dank des großen Erfolgs hat K-1 nun auch Konkurrenz von anderen Ringstilen bekommen, wie z. B. Shooto, Käfigkämpfen und Free Fight.



Der Schritt in den Professionalismus hat vieles im Kampfsport verändert. Trainer sind oft dazu gezwungen, ihre Schüler bis an den Rand ihrer Möglichkeiten zu bringen, Top-Athleten müssen einen sehr disziplinierten Lebensstil haben, Trainer müssen sich stets weiterbilden und die Wissenschaft hinter den Bewegungen erlernen, und sie und alle anderen sollten in der Lage sein, Unterstützung in diversen Bereichen zu geben, wie z. B. Erster Hilfe, Ernährung, Gewichtskontrolle, Krafttraining usw. Früher gab es schlicht und einfach Meister und Schüler. Ein Meister hatte dabei den Ruf, alles zu wissen. In der momentanen Situation gibt es keine Meister mehr. Ein Trainer ist einfach die Person, die mit einem Kämpfer daran arbeitet, dessen Fähigkeiten zu verbessern, sein Leistungsmaximum zu erreichen und ihn immer eine Stufe weiter zu bringen. Es wird nicht mehr mit Farbgürteln und falschen Diplomen gearbeitet. Sowohl Trainer als auch Schüler müssen zu jeder Zeit Leistung bringen und dadurch zeigen, wer sie sind und wo sie stehen.

Ein Kampfsportstudio zu eröffnen, ist heute nicht mehr so einfach. Einfach eine Lokalität zu mieten und mit dem Lehren zu beginnen, das geht nur auf Einsteigerniveau. Um Schüler im Wettkampf eine Stufe höher zu bringen, dafür ist gutes Equipment enorm wichtig. Wettkampf- und Freizeittraining sind eine Sache guter Planung. Ich persönlich nutze Muay Thai auch, um Sucht- oder mentale Probleme sowie körperliche Behinderungen und anderes zu behandeln. Schüler müssen ihren Sport gut studieren und sich auf das Training vorbereiten. Bücher und visuelle Medien sind dabei für jeden eine große Hilfe. Dieses Buch und die verfügbaren visuellen Medien sind Ihre Leitfäden für den Ringsport.

## 2 DIE GESCHICHTE THAILANDS UND DES MUAY THAI

Die Geschichte des Muay Thai ist eng mit dem Land Thailand verbunden. Als die Thai (in der chinesischen Provinz Yunnan, wo die Thai ursprünglich herkamen, auch unter dem Namen *Dai* bekannt) in den nördlichen Teil des heutigen Thailand einfielen, war das Land bereits von den Mon und den Khmer besetzt. Die Mon erreichten und besiedelten den mittleren Teil Thailands um das erste Jahrhundert herum, nachdem sie Burma verlassen hatten. Die Khmer kamen aus der Gegend, die das heutige Kambodscha umfasst, und bevölkerten den östlichen Teil Thailands.



Unter der Herrschaft der Mon wurde das Königreich Dvaravati sehr mächtig und reich. Die Hauptstadt befand sich da, wo heute Nakhon Phanom liegt, etwas westlich von Bangkok (Krung Thep). Die Mon förderten den Theravada-Buddhismus und schufen neue religiöse Kultstätten. Im 11. Jahrhundert griffen die Khmer das zentrale Hochland an und besiegten die Mon. Zur Hauptstadt des Landes wurde nun Lopburi. Ungefähr um diese Zeit kamen die Thai in das Gebiet, das später zu Siam wurde.

Im Jahr 651 n. Chr. gründeten die Thai ein autonomes Königreich namens *Nanchao* in der chinesischen Yunnan-Region. Ständiger Druck durch die chinesische Armee beunruhigte die meisten Thai und sie beschloss, von ihrem Territorium wegzuziehen. Das Volk zog dann in Richtung Mekong. Sie erkundeten das Gebiet und einige von ihnen blieben, während andere weiterzogen. Auf ihrer Wanderung begegneten ihnen verschiedene Feinde und so wurden sie in viele Kriege verstrickt. Während des Krieges und ihrer Wanderungen erreichte ihr medizinisches Wissen ein hohes Niveau und selbst heute noch wird das Wissen von damals in vielen traditionellen Praxen angewendet.

Wenn er unterwegs ist, muss ein Krieger erfinderisch und anpassungsfähig sein. Die Thai haben gelernt, viele unterschiedliche Waffen zu handhaben und sie übernahmen Waffen und Taktiken von ihren Gegnern. Dabei entwickelten sie ein kriegerisches System aus bewaffnetem und unbewaffnetem Kampf. Die gefangen genommenen Krieger integrierten sie in ihre Truppen und lernten von ihnen deren Art zu kämpfen. Nach diesem Lernprozess verbesserten oder adaptierten sie die Techniken und Methoden, bis diese ihren spezifischen Anforderungen und Bedürfnissen entsprachen.

Während des 12. Jahrhunderts fielen die Thai vom Norden her in Burma, dem heutigen Myanmar, ein und siedelten sich dort an. Heute wird der Volksstamm, der sich dort ansiedelte, *Shan* (Shan-Staat) genannt. Geschichtlich haben die Shan immer noch eine stärkere Verbindung zu den Thai als die Burmesen. Auf dem Weg nach Burma splitteten sich die Thai in diverse Gruppen auf und gründeten Stadtstaaten, die man *Mueang* nennt (und von denen einer mit Namen *Fang* immer noch existiert).

Wenn sie ein möglichst friedliches Leben haben wollten, mussten die Thai den Khmer einen Tribut zahlen. Zunehmender Druck von den Khmer sowie die ständig steigenden Kosten zwangen einige Mueang, untereinander zu kooperieren und sich gegen die Khmer zu wenden. Im Jahr 1238 organisierte eine Gruppe von Mueang eine kollektive Schlacht gegen die Khmer und besiegte sie. Das Schlachtfeld lag in der Nähe der ersten Hauptstadt von Siam, Sukhothai. Im Jahr 1256 fegte Kublai Khan mit seinen Armeen über die Provinz von Nanchao und die Thai mussten fliehen. Sie suchten Zuflucht in dem neuen Königreich Sukhothai.

Daraus resultierte die Etablierung eines neuen Königreichs und die Wahl von Sukhothai als Hauptstadt. Die vereinigte Armee übte ihren Einfluss über ein großes Gebiet, das heutige Burma, Malaysia und Singapur aus. Ursprünglich wurden die Thai *Siamesen* genannt, ein Anklang an das

chinesische Wort „Shan“, was so viel wie „goldfarben“ oder „gelb“ bedeutet. Aus diesem Grund behielten die Shan in Burma den Namen zu Ehren der Thai-Gründer.

Von 1275 an (bis 1317) wurden die Thai vom großen Ramkhamhaeng regiert, der auch die Fundamente zum Thai-Alphabet legte. Die Sprache Thai basiert auf Sanskrit und Pali. Das Schaffen einer Nationalsprache erzeugte ein Gefühl der Einheit und des Nationalismus. Ramkhamhaeng war ein echter Förderer der Künste, zu denen auch die Kunst Muay Thai zählte.

Nach seinem Tod begann 1350 die Ayutthaya-Periode und dauerte bis 1767. Die neue Hauptstadt von Ayutthaya lag am Fluss Chao Phraya in der Nähe des heutigen Bangkok. Die Ayutthaya-Periode war geprägt vom wachsenden Einfluss der Hindu-Khmer und der Verehrung der Könige als Halbgötter. Der Gründer von Ayutthaya, König U Thong, gab sich selbst den Namen Ramathibodi (1350-1369).

Während der Ayutthaya-Periode lag Siam ständig im Krieg mit Burma. Die Burmesen eroberten die Bürger von Ayutthaya im Jahr 1569 und regierten sie bis 1584. Diese Phase wurde vom Kriegerkönig Naresuan beendet. Dieser König war ein ausgezeichnete Muay-Thai-Kämpfer, Kriegsherr und Taktiker. Man sagt von dem Strategen, dass er das erste Buch über den Ursprung, die Kampfmethoden und die Kunst des Muay Thai geschrieben hat. König Naresuan ist ein Nationalheld, der Siam von den burmesischen Invasoren befreit hat.

Im Jahr 1603 waren die Niederländer die ersten, die eine diplomatische Mission in Siam aufbauten und die Thai wählten die Niederlande für ihre erste diplomatische Vertretung in Europa. Zwischen den beiden Ländern besteht auch heute noch ein hohes gegenseitiges Verständnis. Aus diesen historischen Gründen ist es also nicht weiter verwunderlich, dass die Niederländer im Muay Thai die Nummer eins der Weltrangliste im Schwergewicht sind und gleich neben Thailand bei den niedrigeren Gewichtsklassen stehen.

Ein großer Boxer dieser Zeit, Nai Khanom Tom, hat Geschichte geschrieben. In einem Wettkampf für seine Freiheit trat er gegen 10 burmesische Krieger an und besiegte sie alle. Nach diesen Kämpfen wurde er aufgrund seines Muts freigelassen und für seine Fertigkeiten geehrt. Muay Thai hatte eine Blütezeit unter der Herrschaft des „Tigerkönigs“ Phrachao Suea, der nicht nur ein fähiger Kämpfer war, sondern auch alle Details der Kunst studierte und niederschrieb. Er war dafür bekannt, dass er verkleidet durch das ganze Land reiste, um an Wettkämpfen teilzunehmen. In Friedenszeiten mussten sich die Krieger und Staatsdiener durch körperliche Übungen fit halten. Muay Thai wurde zu einem wichtigen Bestandteil jedes Trainings und jeder Erholung. Aber auch Bürger außerhalb des Militärs interessierten sich für die Kunst. Ganz allmählich wuchs das Interesse der Bürger für öffentliche Vorführungen und das Training von Muay Thai. Ein Wettbewerb zwischen der Armee, den Staatsdienern und den anderen Bürgern von Siam begann.

König Phrachao Suea schrieb ein wichtiges Buch über Muay Thai, das auch heute noch als die „Bibel“ des Muay Thai angesehen wird. Es ist auf Thai geschrieben und erlebte viele Auflagen, aber bis vor Kurzem wurde es nie übersetzt. Die Wettkampffregeln für Muay Thai waren sehr simpel und geradlinig. Die Hände mussten mit Pferdeleder, Baumwolle oder anderen Stoffen verbunden werden. Nach dem Bandagieren tauchten die Kämpfer ihre Hände in einen Eimer voller Leim, der mit Sand oder Glas gemischt war. Die Kämpfe hatten kein Zeitlimit, sie gingen so lang, wie es eben dauerte, bis einer der beiden Kämpfer zu bluten begann. Dann entschied der Schiedsrichter, ob der Kampf damit beendet war oder fortgesetzt werden sollte. Zu dieser Zeit gab es im Muay Thai Würfe, Schläge, Tritte, Ellbogenstöße usw. Es gab keine Gewichtsklassen – jeder kämpfte gegen jeden. Zum Glück für die Thai gab es beim Gewicht keine großen Unterschiede zwischen den Kämpfern. Aber das System war sehr hart und manche Kämpfer starben im Kampf. Im Jahr 1930 wurden die Regeln radikal geändert und an internationale Boxregeln angepasst.

Das Ziel der thailändischen Sportkommission war es, dass Muay Thai als olympische Sportart akzeptiert wird. Aber um das zu erreichen, wurden die meisten ursprünglichen Komponenten des



Muay Thai, wie das Ram Muay (das Herz der Muay-Thai-Tanzrituale), durch ausländische Einflüsse verdrängt. Die Olympischen Spiele wurden zu der Zeit von der sogenannten westlichen Oberklasse dominiert und die verurteilten den Sport als unzivilisiert und anspruchslos. Traditionelles englisches Boxen wurde nur nach einem langen Kampf durch englische Lords gegen das Olympische Komitee zugelassen. Selbst das Boxen stand immer noch unter strenger Beobachtung durch viele „zivilisierte“ Bürger. Kämpfen wurde generell als barbarisch angesehen. Nach generellem Verständnis war das nur eine Sache für Soldaten auf dem Schlachtfeld, aber kein Sport und keine Unterhaltung. Wenn man diese Argumentation in Betracht zieht, kann man sich denken, dass die Bevölkerung Asiens generell als der westlichen unterlegen angesehen wurde. Wir müssen dies alles aus der kolonialen Perspektive der meisten westlichen (europäischen) Nationen sehen, die über Asien herrschten. Das Ergebnis dieser Kritik war, dass die Thai die Regeln und Vorschriften änderten und Muay Thai zu einer Sportart machten. Gewichtsklassen wurden eingeführt, zusammen mit Handschuhen, fünf Runden (jeweils drei Minuten mit einer zweiminütigen Pause), einer K.o.-Regelung und einem Ringrichter-/Kampfrichtersystem.

Darauf folgte eine Zeit des Wandels. Die Kämpfer des alten Stils konnten nicht mehr an Wettkämpfen teilnehmen und mussten sich davon zurückziehen. Dies führte zu einer bedeutenden Abnahme der Kämpferzahl. Aber dank der positiven Einstellung der Thai und ihrer Liebe zur Kampfkunst entstand eine neue Generation von Kämpfern und so gab es bald auch wieder mehr Wettkämpfe. Bei Kämpfen unter den ursprünglichen oder den Kachuab-Regeln werden die Thai und die Burmesen aber weiterhin stets ihre Überlegenheit demonstrieren.

Um Muay Thai weltweit zu vermarkten, hat sich das thailändische Tourismusamt mit dem neu gegründeten Boxrat zusammengetan, um Touristen anzulocken und sie die Kunst des Muay Thai lernen und berühmte lokale Muay-Thai-Kämpfer kennenlernen zu lassen. Insbesondere in den Niederlanden und in Japan stieß dies auf reges Interesse.

Die berühmtesten Stadien in Bangkok sind das Lumpini-, das Rajadamnern-, das Samrong-, das Channel-7- und neuerdings auch das Pattaya-Stadion. In all diesen Stadien werden regelmäßig Kämpfe ausgetragen, oft an mehr als drei Abenden pro Woche. Deshalb und aufgrund der fast täglichen TV-Übertragung von Kämpfen bleibt der Sport auch bei jungen Leuten sehr beliebt. Außerdem haben Filme wie *Ong-Bak* den Thai einen nationalen Energieschub und Stolz auf ihren Nationalsport verschafft.

In den USA wurde Muay Thai von vielen Marinesoldaten und Ex-Marinesoldaten, die während oder nach dem Vietnamkrieg in Thailand blieben, erlernt. Aber viele Amerikaner bevorzugten eher Sportarten mit einem größeren Showcharakter und weniger Kontakt. Die einzigen Vollkontakt-Wettkämpfe gab es im Vollkontakt-Taekwondo und im World-Karate-Association-Stil, bei dem nur Lowkicks erlaubt waren. Einer der berühmtesten Karatekämpfer aller Zeiten kam aus der Gegend

von Los Angeles (obwohl er ursprünglich aus Mexiko stammte): Benny „The Jet“ Urquidez. Er hat nur einmal gegen einen Europäer (den niederländischen Meister Ivan Sprang) gekämpft, nach amerikanischen Regeln.

In Europa wurde Muay Thai populär, als die Indonesier und die Niederländer es in Kriegsgefangenenlagern und nach ihrer Befreiung lernten. Sie brachten die Kampfkunst mit in die Niederlande. Auch die Franzosen erlernten die Kunst durch Einwanderer und Studenten, die nach Paris kamen. In den 60er-Jahren des letzten Jahrhunderts gründete eine Gruppe interessierter Studenten einen Muay-Thai-Zirkel mit Hauptsitz in Paris. Diese kleine Organisation warb bei ihren eigenen Landsleuten und bei anderen Asiaten für den Sport. Wettkämpfe gab es kaum und nur sehr wenige Nicht-Asiaten hatten Zugang. In Europa gab es Wettkämpfer in Ländern wie den Niederlanden, Deutschland, Frankreich, Großbritannien, Spanien und der Schweiz. Der Autor dieses Buchs trat dieser Gruppe im Alter von acht Jahren bei, nahm im Alter von 15 Jahren zum ersten Mal an einem Wettkampf in Thailand teil und tat dies noch bis 1991.

In den Niederlanden wurde Muay Thai über das Kickboxen und Free-Fight-Wettkämpfe eingeführt. Charles Dumerniet organisierte diese Vollkontakt-Wettkämpfe nach dem Motto „Anything goes“ und erzielte damit international Aufmerksamkeit aufgrund der neuartigen, kampfstilübergreifenden Kämpfe. Der Trainer Thom Harinck erfand mit Chakuriki seinen eigenen Stil. In eindrucksvolle rote Kleidung gehüllt, gingen dabei Kämpfer mit Straßenkampfmethoden an den Start und gewannen auch meistens. Die erste Begegnung dieser Gruppe mit echten Muay-Thai-Kämpfern in Bangkok endete mit lauter in Runde 1 oder 2 durch K. o. verlorenen Kämpfen.

Die niederländischen Wettkämpfer lernten aber dazu und übernahmen die Techniken der Thai. Kühn wie sie waren, bildeten sie schnell eine neue Gruppe mit Kämpfern aus Studios wie dem Mejiro Gym (Jan Plas) und dem Vos Gym (Johan Vos). Die Thai waren immer noch stärker, benötigten aber mehr Runden und mussten hart kämpfen, um zu gewinnen. Viele Kämpfer aus den Niederlanden kamen in der Folge nach und nahmen an Wettkämpfen teil – und manchmal gewannen sie auch. Manche unter ihnen wurden zu Nationalhelden in Thailand, so wie etwa Ramon Dekker und Rob Kaman. Niederländische Kämpfer erwiesen sich häufig als zu kräftig für die Thai. Wettkämpfe zwischen Niederländern und Thai gelten aber auf der ganzen Welt als große Ereignisse.

Arnaud van der Veere, der Autor dieses Buchs, nahm zwischen 1975 (lange bevor die erste niederländische Gruppe dort ankam) und 1991 in ganz Thailand an Wettkämpfen teil. Er kämpfte in unterschiedlichen Muay-Thai-Stilen wie Kachuab, burmesisches Boxen oder Muay Boran und erhielt seinen Unterricht im Krabi Krabong von den Meisterinnen in den Rosengärten in Bangkok. Aufgrund seiner weißblonden Haare und der blauen Augen wurde er zum Gesicht der niederländischen Muay-Thai-Kämpfer. Sein 1984 veröffentlichtes Buch über Kickboxen/Muay Thai war damals aufgrund seines umfassenden, sachbezogenen und leicht verständlichen Inhalts die „Bibel“ für Kämpfer und

Trainer. Die meisten Kämpfer und Trainer erhielten ihre Ausbildung aus diesem Buch, da es viele Jahre lang von zahlreichen Gruppen im Rahmen ihrer Trainerausbildung verwendet wurde. Arnaud van der Veere gilt als einer der Gründer des (Dutch) Muay Thai und ist derzeit Vorsitzender des FIMTT (Federation of Independent Muay Thai Trainers), des Verbands unabhängiger Muay-Thai-Trainer weltweit. Alle Mitglieder des Verbands müssen strenge Prüfungen durchlaufen.

Kickboxen kam ursprünglich aus Japan. Den Japanern wurde es nach einer Korruptionsaffäre von den Thai nicht weiter erlaubt, den Namen Muay Thai zu benutzen. Einige japanische Kampfausrichter hatten viele Thai nach Japan eingeladen und sie dann dafür bezahlt, zu verlieren. Das war ein schwerer Schlag für den Nationalstolz der Thai und so warnten sie die Japaner, den Namen Muay Thai nie mehr zu benutzen. Die Person, die für die Verbreitung von Kickboxen in Europa maßgeblich verantwortlich ist, ist Jan Plas vom Mejiro Gym, ein Karatespezialist, der ein breit gestreutes Interesse am Kämpfen als Ringsport hatte.

Die Kampfkunst hat sich inzwischen über die ganze Welt verbreitet. Es gibt jedoch immer noch viele Trainer, die meinen, sie wüssten, wie man den Sport ausübt, die aber in Wahrheit keine Ahnung haben oder sogar „ihre eigenen Stile“ erfinden. Inzwischen gibt es viele Organisationen mit eigenen Weltmeistern oder anderen schicken Titeln. Tatsächlich aber ist keiner dieser Titel das Papier wert, auf dem er geschrieben steht. Einige haben K-1 schon zum Turnier der Weltmeister erklärt, aber aufgrund der teilweise arrangierten Vorkämpfe und der komplett offenen Wettkampfform kann es kein echter Welttitel sein. Der K-1-Schwergewichtswettkampf wird von vielen als wirklicher Weltmeistertitel betrachtet, die Konkurrenz ist hart und die Auswahl erfolgt nicht nach Unterhaltungskriterien. Er steht immer noch nicht jedermann offen.

Vielleicht wird es die Thai-Regierung eines Tages für nötig erachten, ein zertifiziertes Trainingsprogramm zu entwickeln, das offizielle Muay-Thai-Praktiken standardisiert und anerkennt. Das würde potenziellen Schülern helfen, eine anständige Schule auszuwählen, in der sie authentisches Training in Muay-Thai-Praktiken erhalten würden, und nicht eines von einer Schule, die nur mit dem Verteilen von erfundenen Zertifikaten und Titeln Geld machen möchte.

### 3 DIE PHILOSOPHIE DES KÄMPFERS

Zunächst einmal möchte ich etwas klarstellen. Der Begriff *Kämpfer* hat im allgemeinen Sprachgebrauch in der Regel einen negativen Beigeschmack, aber eine kämpferische Einstellung zu haben, ist eigentlich positiv. Kennen Sie es nicht auch aus Gesprächen, dass man sagt: „Das war es wert, dafür zu kämpfen“? Für das Leben, die Arbeit, die Beziehung. Wir alle müssen oft genug im Leben „Kämpfer“ sein, es fliegt einem schließlich nichts zu. Kämpfen ist in diesem Sinne ein sehr wichtiges Wort, das mit Entschlossenheit gleichzusetzen ist. In diesem Buch möchte ich klarmachen, was ich unter einem Kämpfer verstehe, und dabei aufzeigen, was ich für eine positive Einstellung gegenüber einer wichtigen Rolle in der Gesellschaft halte. Wir alle wollen für eine bessere, positivere Gesellschaft eintreten.

Was ist in unseren Augen also ein Kämpfer? Gilt der Begriff nur für jemanden, der auch an Wettbewerben teilnimmt, oder auch für jemanden, der nur im Studio trainiert? Meiner Meinung nach ist jeder ein „Kämpfer“, der mindestens 3-4 x pro Woche ernsthaft trainiert, ganz egal ob Mann oder



Frau. Für einen Kämpfer ist es wichtig, eine Trainingsphilosophie zu haben, etwas, das ich den „Weg des Kriegers“ nenne.

Das Hauptziel eines Kämpfers besteht nicht darin, den Partner oder Gegner zu bekämpfen. Das Ziel ist es vielmehr, sich selbst zu übertreffen, mit jeder Trainingseinheit besser und geschickter zu werden und dabei mehr Kraft und eine bessere körperliche Kondition zu entwickeln. Jede Trainingseinheit bietet die Chance, ein besserer Mensch als zuvor zu werden.

Ein echter Kämpfer arbeitet an seiner inneren Ausgeglichenheit und seinem inneren Frieden. Der Kämpfer muss sich auf die Perfektion von Techniken, Atmung, Zielgerichtetheit, Timing, Ernährung und Lebensstil konzentrieren. All das wird ihn in dem, was er tut, besser werden lassen.

Meditation gehört ebenso zu den wichtigsten Aspekten eines guten Kämpfers. Die meisten Menschen denken, dass Meditation nur durch Sitzen und Atmen geschieht – den Geist, die Gedanken kontrollieren. Aber ein Kämpfer meditiert in der Aktion. Während eines Workouts sind die Fokussierung des Geistes, die Perfektionierung der Atmung, die Reflexe und die Drills ein Teil der Meditation des Kämpfers. Im Training orientiert sich der Geist nach innen und der Kämpfer ist während der Bewegung des Körpers unter den Anweisungen von Trainern oder durch bestimmte Aufgaben nicht mehr mit den Gedanken und Problemen des Alltags beschäftigt. Diese Probleme verschwinden oder werden eins mit dem ganzheitlichen Trainieren von Geist und Körper.

Der echte Kämpfer ist friedlich, nicht aggressiv, legt eine bescheidene Haltung und demütiges Verhalten an den Tag, ist in Geist und Praxis kreativ veranlagt und außerdem eine gesellige Person. Der Kämpfer ist dankbar, schätzt das Leben als ein Geschenk ein und ist bereit, mit anderen zu teilen. Ich vergleiche einen guten Kämpfer in vielerlei Hinsicht gerne mit den früheren „Mandarin“ Chinas. Der typische Mandarin war ein Mensch, der bereit war, seine Fähigkeiten weiterzuentwickeln, um damit anderen Menschen zu helfen. Er war in der Lage, sich gut auszudrücken und sich und andere davon zu überzeugen, den richtigen Weg im Leben zu gehen. Echte Kämpfer sind sehr wichtige gesellschaftliche Vorbilder. In unserer sich wandelnden Gesellschaft wird der Ringkämpfer schnell zu einem Star und muss sich seiner Position bewusst sein und ihr durch entsprechendes Verhalten gerecht werden.

## 4 UNTERSCHIEDE ZWISCHEN ÖSTLICHEN UND WESTLICHEN KÄMPFERN

Auf meinen Reisen durch Asien und Europa sind mir viele Unterschiede zwischen den Kämpfern aufgefallen. In der Vergangenheit waren diese Unterschiede noch sehr groß und es gab auch noch ganz andere Gewohnheiten. Im Laufe der vergangenen Jahrzehnte jedoch reisen immer mehr Menschen überall hin und auch die Wirtschaftswelt ist näher zusammengewachsen, sodass es so scheint, als würden sich die Unterschiede auflösen. Aber tun sie das wirklich?

Diese Unterschiede sind tief in unserem Gehirn und in unserer Psyche verankert. Menschen aus dem Westen unterscheiden sich körperlich von Asiaten und auch unsere Denkweise ist anders. Auf den ersten Blick scheint es so, dass viele Menschen aus dem Westen im Vergleich zu den meisten Asiaten einen größeren und stärkeren Körperbau haben. Außerdem ist auch der Sprachgebrauch häufig ein anderer, denn im Westen ist es eher üblich, direkt auf den Punkt zu kommen, während die Sprache der Asiaten eher indirekt ist.

Wenn wir uns einmal die Fertigkeiten anschauen, die Asiaten für die Kampfkünste entwickelt haben, dann haben sie vor allem die „Kunst des Krieges“ hervorgebracht und sie sind hart in Kampf und Wettkampf. Die westliche Art zu kämpfen ist direkt, kräftig und kein bisschen sanft. Asiaten spielen mit den Kräften, die Menschen aus dem Westen setzen sie ein. Wenn wir kämpfen, müssen wir die beiden Methoden kombinieren.

Problemlösungen werden auf unterschiedliche Arten angegangen. Viele Asiaten betrachten Probleme von allen Seiten und aus allen möglichen Blickwinkeln, bevor sie eine Entscheidung treffen. Menschen aus dem Westen suchen für gewöhnlich nach einer postwendenden Lösung für ein Problem und sie nehmen sich dabei häufig nicht die Zeit, die Situation angemessen zu analysieren, ganz nach dem Motto: Wenn die erste Lösungsmöglichkeit scheitert, wird einfach ein anderer Ansatz ausprobiert.

Asiaten trainieren anders. Ein asiatischer Kämpfer, der typischerweise Traditionen und saubere Technik höher schätzt als jemand aus dem Westen, befolgt Anweisungen; er gehorcht den Worten des Trainers und äußert weder Beschwerden noch Ansprüche. Er tut einfach, was man ihm sagt. Im Westen legt man üblicherweise großen Wert auf das Vergnügen beim Training. Für viele soll es ein soziales Ereignis sein, bei dem man miteinander redet und Spaß hat. Man schätzt außerdem permanente Veränderung und Abwechslung. Die Menschen aus dem Westen, die meist eine größere Wertschätzung für Einzigartigkeit und Unabhängigkeit haben als Asiaten, befolgen oftmals nicht die



Anweisungen der Trainer und als Konsequenz daraus gehen sie ihren eigenen Weg und bringen ihre eigene Kreativität in das Training ein. Beide Vorgehensweisen können zu guten Ergebnissen führen.

Aufgrund ihrer dualistischen Denkweise haben westliche Menschen oft Schwierigkeiten, eine meditative Stimmung zu erreichen. Asiaten, die mit einer eher ganzheitlichen Denkweise aufgewachsen sind, fällt dies in der Regel leichter. Ein Mensch aus dem Westen kann dagegen normalerweise schneller und leichter entspannen als ein Asiate, wahrscheinlich aufgrund seiner „unabhängigen“ Mentalität. In einer Drucksituation wird ein Asiate versuchen, seine Performance noch zu verbessern, da er geduldiger ist, während ein Mensch aus dem Westen nach einigen gescheiterten Versuchen oft aufgibt, das Training beendet oder weggeht, da er bei ausbleibenden Resultaten schneller ungeduldig wird.

In Asien kann man Kämpfer in zwei Kategorien einteilen (bitte bedenken Sie immer, dass ich hier der Verständlichkeit zuliebe gelegentlich stark vereinfache und generalisiere): die Kämpfer, die etwas wegstecken können, und diejenigen, die es nicht können. In Asien sind Muay-Thai-Kämpfer hart im Nehmen, weil sie es im Training so gelernt haben. Im Westen ist man oft in der Lage, einen harten Schlag oder sogar mehrere einfach so wegzustecken.

Natürlich gibt es noch viele weitere Unterschiede. Dies ist ein Buch über Kämpfer, deshalb habe ich hier einige Unterschiede im Bezug auf das Kämpfen betont. Mit diesen Vergleichen möchte ich zeigen, dass es nicht auf den Weg ankommt, auf dem man ans Ziel kommt, solange man dieses Ziel erreicht – sei es, einen Kampf zu gewinnen und/oder ein besserer Mensch zu werden.

## 5 WARUM MAN SO VIEL WIE MÖGLICH TRAINIEREN SOLLTE

Durch Training werden Körper und Geist programmiert. Wenn Sie sich verbessern wollen oder etwas wirklich gut lernen wollen, dann müssen Sie üben. Je mehr Sie trainieren, umso besser werden Sie. Training verlangt Disziplin und regelmäßiges Üben bedarf eines zielgerichteten Geists und eines angemessenen Lebensstils.

So viel wie möglich zu trainieren, verlangt nicht jedes Mal nach hundertprozentiger Intensität; das ist unmöglich. Ihr Körper braucht Zeit zur Erholung. An manchen Tagen sollten Sie mit voller Intensität trainieren, aber an anderen Tagen sollten Sie die Intensität herunterfahren. Die meisten Wochen lassen sich folgendermaßen einteilen:

- 2 Tage mit maximaler (selten 100 %) Intensität
- 2 Tage mit 70-80 %
- 2 Tage mit 50-60 %
- 1 Tag mit 20-30 %

Auf diese Art können Sie die Konzentration hochhalten, dem Körper genügend Erholungszeit geben und es Ihnen mental ermöglichen, die technischen Aspekte jedes Trainings zu verinnerlichen.

Eine Trainingssession dauert normalerweise zwischen 1-2 Stunden. Ihr Körper kann etwa 1 Stunde bei maximaler Intensität arbeiten. Demzufolge muss ein Training mit voller Intensität kürzer sein als eines mit niedriger Intensität. Das Minimum für eine Übungseinheit, die für den Körper effektiv sein soll, sind 30 Minuten.

Mentales Training und Taktiktraining können länger dauern, da diese häufig prinzipielle Diskussionen beinhalten. Die körperliche Anstrengung ist gering und der Körper kann länger trainieren.

Des Öfteren trainieren Kämpfer auch mit Ausdauerläufen. Dies ist eine Trainingsmethode, deren Nützlichkeit für einen Kampfsportler ich ernsthaft anzweifle. Unsere Körper müssen für explosive Aktionen trainiert werden. Nach jeder Serie mit explosiven Aktionen müssen wir uns erholen und möglicherweise sofort in die Verteidigung gehen. Das Training für einen Ausdauersport verlangt nach anderen körperlichen und mentalen Voraussetzungen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Training wichtig ist, um Körper und Geist in Einklang zu bringen und sie als perfekt geölte „Maschine“ funktionieren zu lassen. Je öfter Sie trainieren, umso besser ist die Abstimmung der beiden aufeinander. Die Intensität des Trainings muss variiert werden. Kämpfen basiert auf Beobachtung, Reflexen und der Fähigkeit, den Gegner zu „lesen“. In Turnieren kommt zu dieser Aufzählung noch die Fähigkeit zum strategischen Kämpfen hinzu.

## 6 UNTERSCHIEDE BEIM KÄMPFEN ZWISCHEN MÄNNERN UND FRAUEN

Männer und Frauen unterscheiden sich, das wissen wir nicht erst seit gestern. In den Kampfkünsten müssen wir einen nicht unerheblichen Faktor in Betracht ziehen, der für einen enormen Unterschied zwischen Männern und Frauen sorgt: Testosteron!

Testosteron ist das männliche Hormon, das für Stärke, Aggression und alles, was man für gewöhnlich mit Männlichkeit in Verbindung bringt, verantwortlich ist. Das Testosteronlevel bei Frauen ist viel niedriger.

Testosteron macht nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf psychologischer Ebene einen Unterschied. Meiner Ansicht nach muss man Frauen bestimmte Trainingsinhalte anders vermitteln als Männern. So machen es zum Beispiel die weiblichen Brüste schwieriger, eng am Oberkörper zu verteidigen. Dahingegen haben Frauen eine andere Hüft- und Beinstruktur und sie können so einen Kick besser ausführen. Und es gibt noch viele weitere Unterschiede.

Für einen Trainer ist es sehr wichtig, sich die Unterschiede zwischen Männern und Frauen bewusst zu machen, wenn es um die Wettkampfvorbereitung geht, aber es ist sogar noch wichtiger, wenn es darum geht, gewöhnliche Klassen oder Sonderklassen zu unterrichten.

Viele Männer würden Frauen gerne aus dem Kampfsport heraushalten, wobei mir nicht ganz klar ist, warum. Haben manche Männer Angst vor Frauen? Angst, die Kontrolle zu verlieren? Ich frage mich immer, welche Motive Männer haben, die mir sagen, dass Frauen im Ring nichts verloren haben. Wie viele Männer können denn ihre Frauen wirklich noch in einem Kampf verteidigen? Stellen Sie sich doch einmal vor, wie angenehm es wäre, immer zu wissen, dass die Frau im Zweifelsfall selbst dazu in der Lage wäre, sich und ihre Familie zu verteidigen. Ich bin ein entschiedener Befürworter eines höheren Frauenanteils in unserem Sport.



Zusammenfassend lässt sich sagen, dass es vieler Bücher bedürfte, um alle Unterschiede zwischen Männern und Frauen abzudecken. In den Kampfkünsten müssen wir uns die praktischen Aspekte des Trainings ansehen. Die körperlichen Unterschiede verlangen nach einem pragmatischeren Ansatz. Frauen sind wichtig für das Wachstum des Sports, also müssen sich Trainer entsprechend darauf einstellen und sich anpassen.

## 7 WIE DER KAMPFSPORT BEI PSYCHOLOGISCHEN PROBLEMEN HELFEN KANN

Menschen sind Überlebenskünstler. Wir sind für den Überlebenskampf geboren und unser Grundbedürfnis ist die Jagd. Früher sind wir hinter Tieren hergerannt, um an Nahrung zu kommen. Das ist immer noch in unseren Genen. Die meisten Menschen haben aufgrund unserer heutigen Gesellschaft ihre innersten Gefühle seit Jugendtagen unterdrückt. Unsere Erziehung und unsere Umgebung lassen es nicht zu, dass wir Gewalt, Standpunkte, Ärger oder sogar Stress angemessen ausdrücken. All dies wird unterdrückt, um uns die reibungslose Kooperation mit anderen zu ermöglichen. Die Massengesellschaft verwirrt uns. Viele Menschen spüren den Druck aus ihrem Alltagsleben bei der Arbeit, zu Hause oder sogar auf der Straße. Wir müssen Konflikten ausweichen. Und wenn wir Konflikten ausweichen, müssen wir alternative Wege finden, um die Energie loszuwerden, die sich in unserem Kopf und Körper anstaut.

Im Kampfsport imitieren wir sozusagen einen echten Kampf. Das hilft uns dabei, innere Ängste, Ärger und Stress auszuleben. Das Konzept des (Dutch) Muay Thai ist der Gebrauch von explosiven Aktionen, um eine Höchstmenge an Stress im Körper abzubauen. Es ist bewiesen, dass die meisten Menschen beim Ausdauertraining nicht allen Stress loswerden. Der Hauptgrund dafür ist, dass der Stress selbst explosiver Natur ist. Wenn ein Mensch sich ärgert, beginnt er zu schreien, sich ruckartig zu bewegen, auf Dinge einzuschlagen oder diese vielleicht sogar durch die Gegend zu werfen.

In unserer Gesellschaft ist Stress die Wurzel einiger psychologischer Probleme. Die Kampfsportarten brauchen Stress für eine effektive Ausübung. Die richtige Kombination aus Aktivitätsstress und Erholung macht ein gutes Training aus. Bei jeder Trainingseinheit lernt ein Kämpfer, explosive Kräfte einzusetzen, um die Muskeln anzuspannen, den Geist zu schärfen und Energie in explosiven Bewegungen zu konzentrieren, um dann direkt nach dem Treffer zu entspannen.

Ein Kämpfer lernt, Stress und Anspannung im Training als eine positive Technik anzuwenden, Emotionen wie Angst, Wut und Aggression zu kontrollieren und sie stattdessen in eine positive, kontrollierte und zielgerichtete Bewegung umzuwandeln. Diese Umwandlung ist sehr wichtig in der Bekämpfung der meisten psychologischen Probleme auf einem Basisniveau. Wenn ein Mensch ganz bedeutende Probleme hat, ist die professionelle Hilfe eines Fachmanns natürlich unabdingbar.

## 8 DAS 30-MINUTEN-KONZEPT

Eine Unterrichtsstunde dauert in der Regel länger als eine Stunde. Oft haben die Trainierenden aber nur eine begrenzte Zeit zur Verfügung und so habe ich eine in verschiedene Phasen eingeteilte Übungseinheit entwickelt, die man in 30 Minuten durchführen kann, sodass man z. B. auch in der Mittagspause trainieren kann. Der Körper benötigt aber dennoch Zeit zum Aufwärmen und zum Abwärmen. Die Trainingseinheit wird in folgende Phasen eingeteilt:

- Aufwärmen (3-5 Minuten)
- Technikphase (5-6 Minuten)
- Reaktionsphase (3-4 Minuten)
- Schnelligkeitsphase (3 Minuten)
- Cardiophase (8-10 Minuten)
- Abwärmen (3-4 Minuten)



**Aufwärmen** – Dies stellt die „Beziehung“ zwischen den Muskeln und den Gelenken her. Es verbessert die Blutzirkulation in den Muskeln, die Koordination und die Beweglichkeit und bereitet den Trainingsteilnehmer so auf die kommenden Aufgaben vor.

**Technikphase** – Das Erlernen der korrekten Techniken beginnt mit Einzel- oder Doppeltechniken und langsam und kontinuierlich werden neue Elemente und Kombinationen hinzugefügt. *Kombination* – Eine Anzahl an Techniken, die in einer logischen Folge hintereinander ausgeführt werden. Zum Beispiel: linke und rechte Gerade, linker Lowkick.

**Zeitübung** – Eine Technikreihe mit Techniken, die ohne eine festgelegte Anzahl aufeinanderfolgen, aber dafür zeitlich beschränkt sind. Zum Beispiel: 2 Minuten Faustschläge ohne zu zählen.

**Reaktionsphase** – Der Trainingsteilnehmer reagiert auf spezifische Anweisungen durch den Lehrer. Das Ziel ist es, eine hohe mentale Aufmerksamkeit und eine schnelle neurologische Reaktion zu stimulieren.

**Schnelligkeitsphase** – Der Trainingsteilnehmer versucht, eine festgelegte Anzahl Kicks, Schläge oder Kombinationen in der schnellstmöglichen Zeit zu absolvieren.

**Cardiophase** – Der Trainingsteilnehmer versucht, eine hohe Anzahl Kicks, Schläge oder Kombinationen in einer festgelegten Zeit zu absolvieren.

**Abwärmen** – Diese Phase wird dazu verwendet, die Herzfrequenz und die Blutzirkulation allmählich wieder auf das normale Level herunterzufahren. Das Abwärmen besteht hauptsächlich aus Dehnen mit geringer Intensität.

**Intervallphase** – Eine Kombination von schneller Aktivität, die von einem Zeitlimit (oder einer Distanz) reguliert wird, und einer (stets zeitabhängigen) Entspannungs-/Entschleunigungsphase. Jegliches Workout mit einer Kombination aus hoher Intensität mit einer Ruhephase nennt man *Intervall*.

Während des 30-Minuten-Workouts ist Musik eine wichtige Stimulation. Rhythmische Musik kann in Stücke mit verschiedenen BPM (= Beats Per Minute) eingeteilt werden. Je höher die BPM, desto

schneller das Musiktempo. Manchmal zieht einen Tempowechsel beim Aufwärmen vor und passt die BPM daher an. Während des Sandsack-Workouts empfiehlt sich eine höhere BPM-Zahl. Verringern Sie dagegen die BPM-Zahl beim Abwärmen.



## 9 AUFWÄRMEN

Das Aufwärmen ist in jedem Sport sehr wichtig, besonders jedoch im Kampfsport. So sind zum Beispiel Stretching, Beweglichkeitstraining, das Training aller Basisbewegungen sowie Kraft- und Konditionstraining für alle empfehlenswert. Um mit seinem Sport zufrieden zu bleiben und das Interesse daran zu bewahren, sollte man die Aufwärmübungen variieren und die eigene Fantasie nutzen, damit sowohl Schüler als auch Lehrer Spaß daran haben können.

In diesem Buch gebe ich einen kurzen Überblick über einige Aufwärmübungen. Behalten Sie immer einige Grundregeln im Hinterkopf, um gefahrlos und gesichert beginnen zu können.



1. Überdehnen Sie nicht und stretchen Sie sich nicht zu stark, wenn der Körper noch nicht aufgewärmt ist. Stretchen Sie niemals zu lange.
2. Kombinieren Sie *aktives* und *passives Stretching* (*aktiv* kennzeichnet eine kontinuierliche Bewegung, um den Muskel zu dehnen; *passiv* bedeutet, für eine gewisse Dauer in einer Dehnposition zu verharren).
3. Nutzen Sie Seilspringen (oder Ähnliches) für das Konditionstraining und zum Aufwärmen. Die Verwendung von Equipment vergrößert Ihr Arsenal an Übungen und bringt mehr Spaß ins Training.
4. Kombinieren Sie das Aufwärmen mit freien Sprung- und Beugeübungen.

In der Vergangenheit dauerten Aufwärmeinheiten gerne einmal 30 Minuten oder sogar noch länger. Das ist nicht mehr der Fall. Ein modernes Aufwärmen besteht aus kurzen und dynamischen Bewegungen, um die Durchblutung der Muskeln zu erhöhen. Nach einem guten Warm-up können Sie mit dem Haupttraining beginnen. Das nennt man *sportspezifisches Training* und es bringt schnellere Ergebnisse.

Das Aufwärmen sollte ungefähr 10 Minuten dauern. Alle Bewegungen zielen auf die Beweglichkeit und die Verbesserung der Durchblutung. In meinem Studio machen wir, was ich den „CNN-Stil“ nenne (von mir so nach einer CNN-Studie benannt, aus der hervorging, dass Menschen in einem Supermarkt eine Aufmerksamkeitsspanne von 3 Minuten haben, bevor sie ungeduldig werden – eine Erfahrung, die ich in meinen Trainingseinheiten bestätigt fand). Dabei besteht jede Übung aus nur 5-10 Wiederholungen, bevor es weiter zur nächsten geht. Der Grund für einen so schnellen Wechsel ist auch, den Sportler auf die schnellen Bewegungswechsel während eines Sparring- oder Wettkampfs vorzubereiten. Kick- und Thaiboxen sind impulsive und explosive Sportarten und die Muskeln und Nerven müssen auf solche Bewegungen vorbereitet sein.



1 Ausgangsstellung vor dem Aufwärmen



2 Die Beine spreizen



3 Das linke Bein anwinkeln und sich mit den Händen abstützen



4 Wiederholung der gleichen Bewegung rechts



5 Nach vorne bücken, um die untere Rückenmuskulatur zu dehnen



6 Zum linken Bein dehnen (aktiv und passiv)



7 Das Gleiche mehrmals rechts wiederholen



8 Zur Dehnung der Rückenmuskulatur aus der Ausgangsstellung nach rechts drehen ...



9 ... und nach links



10 Den Trizepsmuskel im Arm dehnen, zuerst rechts ...



11 ... dann links



12 Die Beinmuskeln dehnen (Frontalansicht)



13

Die Beinmuskeln dehnen  
(Seitansicht)



14

Komplette Dehnung, Nase an  
die Knie



15

Dehnung des Quadrizeps  
(Frontalansicht)



16

Dehnung des Quadrizeps  
(Seitansicht)



17

Dehnung des Quadrizeps  
(Seitansicht)



18

Seitdehnung links



19

Seitdehnung rechts



20

Trizepsdehnung



21

Seitliche Beindehnung

## 10 SCHRITT- UND GEHTECHNIKEN

Die Grundlagen einer jeden Sportart liegen in der Art und Weise, wie wir gehen und stehen. Alle Kampfsportarten haben ihre eigenen Ausgangsstellungen, von denen aus Bewegungen ausgeführt werden. Die Grundhaltungen im Stand und im Gehen müssen, auch wenn man schon ein fortgeschrittenes Level erreicht hat, täglich trainiert werden. Die Physiotherapie legt derzeit bei allen Patienten großen Wert auf die Verbesserung der Rumpfstabilität. Im Kampfsport basiert das Training in jeder Einheit zu einem großen Teil auf dem Gleichgewicht und der Verbesserung dieser Rumpfstabilität. Muay Thai ist eine hervorragende Möglichkeit, das Gleichgewichtsgefühl und die Kraft zu verbessern und zu optimieren.

Die Grund- und Ausgangsstellung im Muay Thai ähnelt derjenigen des traditionellen Boxens. Es gibt jedoch einen großen Unterschied zwischen Boxen und Muay Thai: Beim Muay Thai sind Tritte wichtiger als im Boxen. Ein Muay-Thai-Kämpfer ist jederzeit darauf vorbereitet, einen Tritt auszuführen. Er steht daher mit nur sehr geringem Druck auf der Ferse. Wir beginnen in der Ausgangsposition mit den beiden Füßen schulterbreit auseinander (1). Die meisten Kämpfer bevorzugen es, mit einem bestimmten Fuß vorne zu stehen.

**Anmerkung:** Ein Rechtshänder sollte das linke Bein/den linken Fuß vorne haben, ein Linkshänder den rechten Fuß.

Aus dem schulterbreiten Stand heraus muss der „stärkere“ Fuß um 180° gedreht werden (2). Lassen Sie den Fußballen auf dem Boden und drehen Sie die Ferse. Alle Zehen zeigen nach vorne. Die meisten Kämpfer lassen einen Abstand von 50-60 cm zwischen den beiden Füßen. Versuchen Sie, diesen Abstand durchgehend beizubehalten.



1

Ausgangsstellung, die Füße  
schulterbreit auseinander



2

Zunächst den Fuß um 180° nach  
außen drehen

In dieser Haltung liegt der Druck auf den Boden hauptsächlich im vorderen Bereich der Füße, was Ihnen eine hohe Beweglichkeit verschafft (3, 4).

Vergessen Sie nicht, dass Sie während des Trainings und eines Wettkampfs einen möglichst geringen Bodenkontakt haben sollten. Setzen Sie die Fersen niemals zu schwer auf den Boden auf, verlagern Sie das Gewicht nie auf nur ein Bein, halten Sie die Knie immer leicht gebeugt und die Hüfte in einer offenen Haltung (5). Die offene Haltung lässt sich leicht kontrollieren – heben Sie Ihr Knie an (für einen Block oder einen Vorwärtstritt): Wenn Sie das Gleichgewicht verlieren, ist Ihre Haltung nicht gut. Probieren Sie das in jeder Trainingseinheit immer wieder aus.



3 *Das Gewicht auf den Vorderfuß verlagern und die Ferse drehen*



4 *Den linken Arm in die Boxposition heben*



5 *Die finale Boxposition einnehmen*

Wir unterscheiden drei verschiedene Ausgangstellungen. Die Position des Arms benutzen wir dabei als Orientierung. Jeder Kämpfer hat aufgrund seines Körperbaus und seiner körperlichen Fähigkeiten seine eigene Fußstellung.

1. Die originale Muay-Thai-Stellung mit halb angewinkelten Armen. Die Faustinnenseite zeigt zum Angreifer. (6)
2. Eine Stellung mit voll ausgestreckten Armen und der Faustinnenseite zum Gegner hin. (7)
3. Die europäische Stellung mit einer geschlossenen, traditionellen Boxhaltung, die Fäuste am Kinn. (8)



6 *„Halbe“ Muay-Thai-Stellung*



7 *Muay-Thai-Stellung mit ausgestrecktem Arm*



8 *Die finale Boxposition einnehmen*

## Stellung 1 Die originale Muay-Thai- Stellung (Bilder 1-5)

Diese Stellung variiert je nach Philosophie des Studios und des Trainers. Im Großen und Ganzen lässt sich die Anzahl der Varianten auf zwei Grundstellungen herunterbrechen. Im Training und in Kämpfen gebrauchen wir eine Kombination aus unterschiedlichen Stellungen. Das tägliche Training führt zu einer korrekten Stellung und zu einer größeren Rumpfstabilität. Die Füße sind etwas weiter als schulterbreit (etwa 50-60 cm) voneinander entfernt, die Fußspitzen zeigen zum Gegner.

Um diese Stellung durch Training zu automatisieren und in Fleisch und Blut übergehen zu lassen, können Sie ein Stück Seil von 50-60 cm Länge benutzen (Sie können die richtige Länge auch bestimmen, indem Sie ein Seil nehmen, das von der Spitze Ihres längsten Fingers bis zur Ellbogenspitze reicht). Bringen Sie das Seil zwischen Ihren Fußknöcheln an (vergessen Sie nicht, dass Sie ein zusätzliches Stück Seil um Ihre Knöchel herum benötigen!). Eine andere Möglichkeit zur Befestigung des Seils sind Fußbandagen, wie sie auf den Bildern zu sehen sind. Das Seil muss bei Ihren Bewegungen im Training gespannt bleiben. Das ist die beste Lernmethode, um die Füße permanent auseinanderzuhalten.

Die Verwendung eines Spiegels und, falls möglich, einer Videokamera, um Ihre Bewegungen zu kontrollieren, ermöglicht Ihnen eine größere Kontrolle der Umsetzung. Eine Variante dieser Stellung erreicht man, indem man das Gewicht stärker auf das hintere Bein verlagert und das vordere Bein für Vorwärtstritte freihält.

Die Position der Arme ist ein 90°-Winkel mit der Faustinnenseite zum Gegner hin. Die vordere Faust ist auf Höhe der Augenbrauen 50-60 cm vom Kopf entfernt und die hintere Faust ist 10-15 cm von den Wangen entfernt. Die vordere Faust ist offen und dem Gegner zugewandt. Das Kinn wird

stark geschützt, indem es auf die Brust und an die Innenseite des ausgestreckten Arms gedrückt wird. Die vordere Hüfte wird etwas nach oben gehoben, um der Brust eine Bewegung nach oben zu ermöglichen, ohne die Rippen einer Gefahr auszusetzen. Diese Stellung wird genutzt, weil Thai-Kämpfer mehr Tritt- und Knieaktionen ausführen. In dieser Stellung hat die Hüfte eine offenere Position. Diese offene Stellung erleichtert die Bewegung im Ring, wenn ein Kämpfer mehrere Tritte oder Knietechniken einsetzt.

## Stellung 2 Die Spezialistenstellung (Bild 7)

Der Unterschied zwischen den Stellungen 1 und 2 ist klar an der Haltung der Arme zu erkennen. In dieser Stellung sind die Arme fast komplett ausgestreckt. Die Ellbogen sind leicht angewinkelt, um schnelles Greifen zu ermöglichen. Die Hüften sind offener als in Stellung 1. Stellung 2 wird hauptsächlich von Kämpfern genutzt, deren Spezialität Knietechniken sind. Aus dieser Stellung heraus ist es ebenfalls besonders einfach, Tritte abzublocken, den Gegner zu greifen und Knietechniken einzusetzen. Tritte sind aus dieser Stellung heraus etwas schwieriger als aus anderen Stellungen. Faustschläge sind ebenfalls eher schwierig, aber der Einsatz der Ellbogen geht sehr schnell und einfach.

Diese Stellung ist etwas für den fortgeschrittenen Kämpfer, denn ihre Anwendung ist sehr riskant. Die Deckung muss schnell und umfassend funktionieren. Ein großer Vorteil dieser Stellung ist auch, dass traditionelle Boxer sie hassen, denn sie werden von den anderen Kämpfern ständig für einen Clinch und zur Distanzverringering gepackt, damit Ellbogen- und Knieangriffe eingesetzt werden können.

## Stellung 3 Die europäische Stellung (Bild 8)

Die Stellung wird hauptsächlich von Muay-Thai-Kämpfern westlichen Stils eingesetzt. Sie basiert auf dem traditionellen Boxen. Die Fäuste sind in Kinnnähe, die Ellbogen liegen eng an der Seite der Brust an und die Arme sind komplett angewinkelt. Das Kinn wird von den Fäusten geschützt und wird nicht, wie in den vorhergehenden Stellungen, gegen die Brust gedrückt, sondern die Haltung ist leicht nach vorn gebeugt. Beachten Sie, dass diese Stellung nicht komplett der Stellung im traditionellen Boxen entspricht. Ein traditioneller westlicher Boxer muss einen soliden Stand auf den Füßen haben und er verlagert das Hauptgewicht auf den vorderen Fuß. Das geht so nicht im Muay Thai/Kickboxen. Sie müssen Tritte ausführen, Knie- oder Ellbogentechniken einsetzen usw. Sie müssen ganz federnd leicht auf den Füßen stehen und in der Lage sein, Tritte mit den Schienbeinen abzuwehren. Das Körpergewicht muss zwischen den beiden Beinen im Gleichgewicht sein und sich leicht auf das hintere Bein verlagern lassen, die Knie sind dabei stets leicht gebeugt und die Fersen auf dem Boden.

## Stellungsübungen

Stellen Sie sich vor einen Spiegel. Nehmen Sie eine Ausgangsstellung ein, die Sie trainieren möchten. Versuchen Sie, für die erste Stellung einen Stoß mit dem rechten Knie auszuführen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren, und gehen Sie dann in die Ausgangsstellung zurück, treten Sie zurück und führen Sie einen weiteren Kniestoß aus, dann wiederholen Sie das Ganze noch einmal. Die nächste Übung besteht darin, alles hintereinander zuerst mit links, dann mit rechts auszuführen. Nach jedem Stoß müssen Sie in eine stabile und kontrollierte Stellung zurückfinden.

Ein gutes Training für Stellung 2 ist der Vorwärtstritt mit dem linken Fuß (als Linkshänder nehmen Sie den rechten). Beginnen Sie in der Ausgangsstellung und bewegen Sie sich, ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Stellung 3 lässt sich leichter durch eine Kombination aus Schlägen und Tritten trainieren. Beim Gleichgewichtstraining für Stellung 3 geht es darum, die obere und die untere Hälfte des Körpers ins Gleichgewicht zu bringen. Als Rechtshänder stellen Sie den linken Fuß nach vorn. Zuerst führen Sie eine linke Gerade aus, gefolgt von einer rechten und anschließend einem rechten runden Tritt. Bewegen Sie sich, ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Stellung 3 nennt man eine *bewegliche Gleichgewichtsstellung*. Das Gleichgewicht hin und her zu verlagern, bedeutet Zeitverlust. Das ist ein großer Nachteil, wenn Sie gegen einen Thai kämpfen. Berücksichtigen Sie das im Training.

## 11 GEH- UND GLEITTECHNIKEN

In allen Kampfkünsten lässt man den Stellungen im Stand und in der Bewegung große Aufmerksamkeit zukommen. In der Bewegung ist vor allem das Gleichgewicht von größter Bedeutung. Wenn Sie das Gleichgewicht verlieren, sind Sie gegenüber allen Aktionen des Gegners verwundbar. Das Gleichgewicht ist sowohl im Muay Thai als auch in anderen Ringsportarten das Wichtigste. Der Gleichgewichtsverlust kann einen K. o. oder ein Zu-Boden-Gehen zur Folge haben. In dem folgenden Beispiel gehen wir davon aus, dass der Kämpfer Rechtshänder ist und seinen linken Fuß vorne hat. Wir unterscheiden bei der Bewegung vier verschiedene logische Richtungen. Es ist wichtig, dass die Knie während jeder Bewegung, gleichgültig in welche Richtung, leicht gebeugt sind; bewegen Sie sich nie mit durchgestreckten Beinen, da dies Ihr Gleichgewicht durcheinanderbringen würde.

- a) **Vorwärts (Bilder 1-3)**
- b) **Rückwärts (Bilder 4-5)**
- c) **Links (Bilder 6-7)**
- d) **Rechts (Bilder 8-9)**

### a) Vorwärts gehen und „gleiten“ (Bilder 1-3)

Eine Vorwärtsbewegung kann verschiedene Gründe haben. Wenn Sie einem Gegner über eine längere Distanz hinweg folgen müssen, dann müssen Sie „gehen“. Wenn Sie im Stand den linken Fuß vorne haben, dann bringen Sie den rechten Fuß nach vorne in einer Schrittbewegung, ohne dabei das Gewicht komplett auf das vordere Bein zu verlagern (nicht abgebildet). In einer Schrittbewegung müssen Sie in jedem Augenblick dazu bereit sein, einen Lowkick zu blocken. Auch das „Gehen“ muss häufig trainiert werden.

Eine andere Möglichkeit der Vorwärtsbewegung über kurze Distanzen ist ein kleiner Schritt nach vorn mit dem linken Fuß (etwa 25-35 cm) (2). Dabei wird allerdings das Gleichgewicht gestört und der Abstand zwischen linkem und rechtem Fuß ist zu groß. Daher wird der rechte Fuß ebenfalls nach vorne in die Ausgangsposition nachgezogen (3), um das Gleichgewicht wieder herzustellen. Während dieser schnellen Bewegung verlagert sich das Gewicht kurzzeitig auf das vordere Bein.

### b) Sich rückwärts bewegen (Bilder 4-5)

Eine Rückwärtsbewegung auszuführen, ohne das Gleichgewicht zu stören, ist schwierig. Die meisten Kämpfer vermeiden Schritte nach hinten, da sie nicht sehen können, wohin sie gehen, was für einen Kämpfer jedoch unheimlich wichtig ist. In den meisten Fällen gehen wir mit dem rechten Fuß einen Schritt zurück (4) und ziehen den linken Fuß nach, um das Gleichgewicht wiederzugewinnen (5).



1 *Ausgangsstellung*



2 *Den vorderen Fuß nach vorne bewegen*



3 *Den hinteren Fuß nachziehen, um in die Ausgangsstellung zu kommen (Gleichgewicht!)*



4 *Rückwärtsbewegung, zuerst mit dem hinteren Bein in die gewünschte Position*



5 *Das vordere Bein nachziehen, um in die Ausgangsstellung zu kommen*

Bei dieser Gleitbewegung des linken Fußes nach hinten ist es normal, das Hauptgewicht für einen Moment auf das rechte Bein zu verlagern, damit man in der Lage bleibt, in der Bewegung einen Vorwärtstritt auszuführen oder einen Lowkick zu blocken.

### c) Sich nach links bewegen (Bilder 6-7)

In einem Kampf bewegen wir uns um den Gegner herum. Diese Bewegung ist allerdings von der Ausgangsstellung des Kämpfers abhängig. Grundsätzlich wissen wir, dass ein vorne platzierter linker



6  
*Sich nach links bewegen, zuerst mit dem vorderen Fuß*



7  
*Das hintere Bein bis zur Ausgangsstellung nachziehen*



8  
*Sich nach rechts bewegen, zuerst mit dem hinteren Bein*



9  
*Das vordere Bein bis zur Ausgangsstellung nachziehen*

Fuß einen starken rechten Tritt oder Schlag vermuten lässt. Sollte das der Fall sein, dann müssen Sie diese starke Waffe meiden, indem Sie sich davon wegbewegen. In diesem speziellen Fall bewegen Sie sich nach links, während Sie angreifen. Zuerst bewegen Sie den linken Fuß nach links (6) und kommen wieder ins Gleichgewicht, indem Sie den rechten Fuß nachziehen, um wieder in der Ausgangsstellung zu sein (7). Diese Bewegung muss schnell durchgeführt werden, da Sie in dem Moment, in dem Sie das rechte Bein in die richtige Position gleiten lassen, das meiste Körpergewicht auf das linke Bein verlagern.

#### d) Sich nach rechts bewegen (Bilder 8-9)

Der rechte Fuß macht einen Schritt nach rechts (8); lassen Sie dann den linken Fuß in die Gleichgewichtsstellung gleiten (9). Wie beim Schritt nach hinten wird das Gewicht kurz auf das rechte (hintere) Bein verlagert, sodass Sie das linke Bein für Tritte oder Blocks einsetzen können.

In den MMA (Mixed Martial Arts) werden Ihnen häufiger Stellungen wie im Ringen begegnen. Beim Versuch, einen Gegner auf Ringerart zu greifen, steht man meist sehr tief gebeugt und das hintere Bein übt starken Druck auf den Boden aus, um eine Beschleunigung und eine schnelle Vorwärtsbewegung zu ermöglichen, sobald sich die Gelegenheit dazu bietet. Das Körpergewicht verlagert sich hauptsächlich auf das vordere Bein, wodurch dies eine gefährliche Stellung gegen Lowkicks ist.

**Empfehlung:** Eine gute Art, die Gehtechnik zu trainieren, ist es, mit der Kampfstellung zu beginnen und dann aus der Bewegung heraus Vorwärtstritte zu trainieren. Sie beginnen zum Beispiel mit einem Vorwärtstritt mit dem linken Fuß. Nach dem Tritt wird der Fuß wieder auf den Boden aufgesetzt und es folgt unmittelbar im Anschluss ein Tritt mit dem rechten Fuß. Danach wird der rechte Fuß nicht in die Ausgangsstellung zurückgebracht, sondern vor den linken Fuß, um eine neue Gleichgewichtsstellung zu erreichen. Danach folgt ein erneuter Tritt mit dem linken Fuß (der aus der hinteren Position nach vorne gebracht werden muss). Sie stellen den linken Fuß wieder nach vorne und führen einen Tritt mit dem rechten Fuß aus. So können Sie Tritte, Gleichgewicht und das Gehen in einer einzigen Übung trainieren.

## 12 FAUST- UND ARMTECHNIKEN

Eine klare Übersicht dieser Techniken beinhaltet:

- a) die gängigsten Faustschläge (Geraden, (Seit-)Haken und Aufwärtshaken)
- b) weitere Schlagtechniken (Schwinger, Fastrückenschlag, Hammerfaust, Fastrückenschlag aus der Drehung)
- c) Ellbogentechniken

### Faustschläge

Die Thai haben unterschiedliche Arten von Faustschlägen. Konfrontiert mit traditionellen Boxern, ist ihre Deckung nicht stark genug. Das kann man gut beobachten, wenn sie gegen niederländische, französische oder englische Kämpfer antreten, am meisten jedoch in Kachuab-Kämpfen. Im Kachuab tragen die Kämpfer keine Handschuhe und die meisten Kämpfe finden zwischen burmesischen Boxern und Thai statt. Die Burmesen sind viel mehr auf Faustschläge spezialisiert als Thai. Im Kampf lässt sich beobachten, dass die Burmesen mit aller Macht versuchen, die Thai im Gesicht zu treffen und dabei häufig erfolgreich sind.

In den letzten 25 Jahren hat sich der westliche Stil des Boxens als wirkungsvoller für das Erlernen von Schlägen erwiesen als alle anderen Stile. Ein Grund dafür ist die Tatsache, dass das westliche Boxtraining von einem regelmäßigen Input wissenschaftlicher Forschungsergebnisse bezüglich Schnelligkeit, Technik, Ausdauer und spezieller Performance im Wettbewerb profitiert. Das alles wird dafür genutzt, um den Stil und die Effektivität in Kampf und Training zu verbessern.

Boxen ist eine Kunst, die oft trainiert und ausgeübt werden muss; wenn man sie entsprechend trainiert, kann sie sogar als Fitness- und Gesundheitssport im Alter eingesetzt werden. Das Zuschlagen ist ein Kombinationssystem von Aktion-Reaktion. Es ist ein Spiel zwischen Zielen und Zurückziehen. Ein langsamer Treffer hat beim Aufprall das Gewicht eines Ziegelsteins. Ein schneller Treffer ist wie der Stich einer Biene (denken Sie an Muhammad Ali!), und das tut weh!

Faustschläge lassen sich in drei Kategorien einteilen:

- Geraden
- (Seit-)Haken
- Aufwärtshaken

### Gerade, Bilder 1-8

Das gerade Zuschlagen wirkt so einfach, aber das ist es nicht. Ein Faustschlag wird nie nur allein mit der Faust ausgeführt. Ein Faustschlag beginnt mit einer Intuition – eine Aktion, die in Bewegung

gesetzt wird. In fast exakt dem gleichen Augenblick, in dem die Fäuste ihre Position am Kinn verlassen, setzen sich auch die Beine mit der gleichen Geschwindigkeit in Bewegung. Die Kraft der Beine wird dabei über die Hüften übertragen. Die obere und die untere Hälfte des Körpers bilden eine einzige Bewegungslinie mit einem Maximum an Geschwindigkeit und Kraft. Stellen Sie sich beim Workout eine Kraft vor, die in den Beinen 10 x so hoch ist wie in den Armen; es ist wichtig, diese Kraft beim Schlagen zu nutzen.

Eine Gerade führt man aus der Ausgangsstellung im Gleichgewicht aus. Beide Fäuste werden am Kinn gehalten. Um den Faustschlag zu schildern, teilen wir die Bewegung in mehrere Abschnitte ein. Wir beginnen mit einer linken, vorderen Geraden (Jab).



*Bewegungsablauf: Gerade*

1. Der linke Fuß macht einen Schritt nach vorn (2).
2. Die linke Faust verlässt die Position am Kinn in einer geraden Linie zum Ziel hin (3).
3. Während der Bewegung macht die Faust eine Viertel- oder Achteldrehung und die beiden Hauptknöchel sind auf das Ziel gerichtet (4).
4. Im Moment des Treffers wird die rechte Körperseite gedreht (Sie drehen die linke Hüfte nach rechts) und ein Großteil des Körpergewichts wird hinter den Schlag mit der Linken gebracht (5).
5. Die Faust trifft das Ziel, wobei nur zwei Knöchel die Zielfläche berühren.
6. Das rechte Bein wird auf eine Art und Weise gestreckt, dass seine Kraft zuerst nach links übertragen wird.



*Ausgangsstellung im Gleichgewicht*



*Zum Ziel hinbewegen*



*Zum Ziel hinbewegen*



5

*Komplett gestreckte, linke  
vordere Gerade*



6

*Bewegung zurück in die  
Ausgangsstellung*



7

*Bewegung zurück in die  
Ausgangsstellung*



8

*Bewegung zurück in die  
Ausgangsstellung*



9

*Ausgangsstellung, Hände oben*



10

*Zum Ziel hinbewegen*



11

*Rechte, hintere Gerade*



12

*In gerader Linie zurückziehen*



13

*Ausgangsstellung*

7. Direkt nach dem Treffer wird die Faust in einer geraden Linie zum Kinn zurückgezogen und dabei gleichzeitig eine Drehung in die Gegenrichtung ausgeführt (5-8).
8. Die hintere Gerade mit der rechten Faust sieht ähnlich aus (9-12).

Der linke Arm muss stets etwas angewinkelt sein, um Verletzungen am Ellbogen zu vermeiden. Ein Boxer mit einer Ellbogenverletzung (ein häufiges Problem im traditionellen Boxen) hat aller Wahrscheinlichkeit nach häufig seine Geraden verfehlt oder den Arm überstreckt. In jedem Fall wird es ihn aber in seinem späteren Leben behindern. Es ist sehr wichtig, im Training und im Wettkampf vorsichtig zu sein, denn beim Ellbogen handelt es sich um ein sensibles, kleines Gelenk.

Nach dem Treffer bewegt sich die linke Faust in einer geraden Linie in die Ausgangsstellung zurück. Zuerst geht die Faust in ihre Position am Kinn zurück, die Hüfte dreht sich zurück in Position und die Füße beginnen eine Reaktion durch Bewegungen nach links, rechts, vorne oder hinten. Für das Training dieses Schlags ist es sehr wichtig, sich vor einem Spiegel aufzustellen und alle Bewegungen kritisch zu kommentieren. Benutzen Sie auch einen Sandsack, um die Schlaghärte zu trainieren, und trainieren Sie die Koordination eines Workouts an Pratzeln mit einem Coach.

Eine rechte, hintere Gerade erfolgt, indem die rechte Faust in einer geraden Linie ins Ziel gebracht wird. Kurz vor dem Auftreffen beginnt die Hüfte mit einer Drehung, die im Moment des Treffers am stärksten ist. Der Unterschied zwischen einer vorderen (hier: linken) Gerade und einer hinteren (hier: rechten) Geraden ist, dass bei letzterer die Hüfte stärker mitgedreht werden muss, da eine größere Distanz überwunden werden muss. Das Zurückziehen erfolgt wiederum in einer geraden Linie. Die rechte Hüfte wird auf die gleiche Art zurückgedreht wie bei der vorderen Geraden. Durch eine schnelle Drehung der Hüfte ist ein Kämpfer leicht in der Lage, eine Linke und eine Rechte aufeinanderfolgen zu lassen.

Geraden werden zu verschiedenen Teilen des Körpers wie Kopf, Solarplexus und Bauch ausgeführt. Das Schlagen in verschiedene Körperregionen verändert die Haltung im Stand und in der Bewegung und es verlangt vor allem eine gute Beeinflussung des Körpergewichts. Die Beine spielen dabei mit ihrer Auf-und-Ab-Bewegung beim Zuschlagen eine besondere Rolle, indem sie die Körperkraft in die Schläge umleiten. Vordere Geraden (Jabs) müssen sehr häufig trainiert werden. Sie bilden nicht nur die Brücke zwischen Ihnen und dem Gegner, sie messen auch die Distanz und zeigen Ihnen, wie Sie einen Faustschlag, eine Knietechnik oder einen Tritt landen können.

Die Faust des zuschlagenden Arms wird in zwei unterschiedlichen Stellungen gehalten. Bei der ersten (Trainings-)haltung ist die Faust voll gedreht und es wird mit zwei Knöcheln zugeschlagen (14). Die andere, schnellere Haltung wird im Wettkampf angewendet und hat eine leicht geringere Drehung. Der Ellbogen ist nicht so weit angehoben wie beim Trainingsfaustschlag (15).



14

Mit diesen beiden Knöcheln der Faust wird zugeschlagen



15

Halb gedrehte Faust, schneller Faustschlag



16

Linke Gerade zum Solarplexus



17

Linke Gerade zum Bauch

Die Gerade erfolgt außerdem zu verschiedenen Stellen des Körpers wie Solarplexus (16) und Bauch (17).

Durch die Integration des westlichen Boxens in das Muay Thai kommt diesen Faustschlägen nun die nötige Aufmerksamkeit zu.

Beim Partner- und Pratzentraining sind die Aktionen klarer als beim „Schattenboxen“. Mit einem Partner sind die Bewegungen wie auf den Fotos 18-19 usw. Professioneller trainiert es sich mit Handpratzen, wie auf den Bildern 20-21 gezeigt.



18

Training mit Handschuhen



19

Rechte Gerade nach unten



20

Training mit Handpratzen



21

Linke Gerade mit Handpratzen

**(Seit-)Haken**

Ein Haken wird aus drei verschiedenen Distanzen geschlagen:

1. Lange Distanz, ich nenne sie auch 75%-Distanz, im Vergleich zu einer Geraden mit 100 % (22)
2. 50%- oder auch 90°-Haken, der Ellbogen ist in einem 90°-Winkel angewinkelt (23)
3. 25%- oder auch Kurzdistanzhaken; dieser Seithaken liegt irgendwo zwischen dem Aufwärtshaken (Uppercut) und dem 50%-Haken (24)



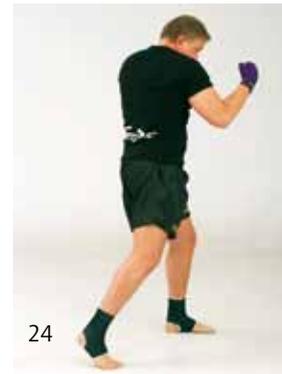
22

Linker Haken, 75 %



23

Frontalansicht linker Haken,  
50%-Distanz



24

Rechter Haken, 25%-Distanz



25

Der linke Kämpfer (LI) blockt den Haken, indem er  
in einem Konter einen Cross über den Haken des  
Gegners schlägt

**Anmerkung:** Der Cross-Schlag kann aus allen diesen Distanzen geschlagen werden, überkreuzt aber den Arm des Gegners (25).

Ein langer Haken hat einen ganz entscheidenden Schwachpunkt: das Handgelenk. Wenn Sie einen langen Haken anbringen wollen, dann heißt das, dass Sie die Deckung des Gegners überwinden wollen, und dazu müssen Sie das Handgelenk leicht drehen. Ein Seithaken erfolgt quasi „um die Ecke“. Bei einer Geraden schlagen wir in einer geraden Linie (100 %). Ein Seithaken erfolgt in einer halbkreisförmigen Bewegung.

Wie der Haken ausgeführt wird (26):

1. Drehen Sie den Körper zuerst nach links (wenn Sie mit einem linken Haken beginnen), ohne die Deckung herunterzulassen. Der Drehpunkt liegt in der Hüfte. Die Faust verlässt ihre Position am Kinn in einer kreisförmigen Bewegung in Richtung des Gegners (27-34).
2. Die Faust wird mit der Handinnenseite nach unten gedreht (29).
3. Der Schlag wird das Ziel mit den beiden ersten Knöcheln treffen (30).
4. In dem Augenblick, in dem der Schlag das Ziel erreicht, liegt durch eine maximale Drehung die ganze Kraft von Hüfte/Beinen darin.
5. Um die Faust zurückzuziehen, wird zuerst die Hüfte in die Ausgangsstellung zurückgedreht (31).
6. Die Faust wird in einer geraden Linie in die gleiche Stellung zurückgezogen und das Gleichgewicht ist wieder hergestellt (32-33).



26

Bewegungsablauf: Haken

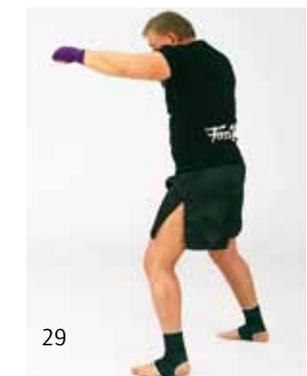
Bei den Haken bildet die Hüfte das Zentrum der Bewegung. Um einen Haken anzubringen, müssen Sie das Handgelenk trainieren, falls dieses schwach sein sollte. Es ist von großer Bedeutung, das Handgelenk zu jedem Zeitpunkt des Schlags so steif wie möglich zu halten, aber es ist das schwächste Glied der Aktion.



27



28



29

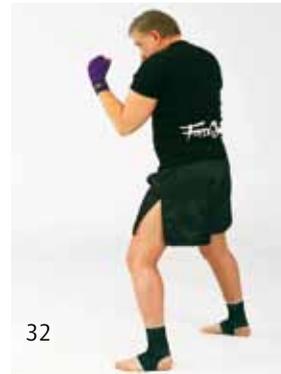
Ausgangsstellung



30

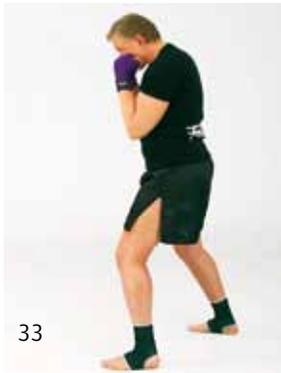


31



32

Linker Haken, 75%-Distanz



33

Ausgangsstellung



34

Linker Haken, 75 %, Frontalansicht

Für eine perfekte Trainingsmethode zur Kräftigung des Handgelenks füllen Sie eine langhalsige Flasche mit Sand oder Wasser, dann drehen Sie die Flasche im Kreis herum und bewegen Sie auf und ab.

Bei einem 50%-Haken ist der Ellbogen zu 90° angewinkelt.

Die Grundbewegung ist die gleiche wie bei einem langen

Haken, nur dass der Kreis etwas runder ist (35-36). Um die maximale Kraft einsetzen zu können, müssen Sie die Schulter mehr in die Bewegung hineindrehen. Dies verschafft Ihrem Kinn und dem Kopf auch einen besseren Schutz. Beim Einsatz eines linken Hakens wird sich das Bein im Moment des Treffers strecken, um die Schlagkraft zu erhöhen. Die Rückwärtsbewegung beginnt im Augenblick des Treffers in den Beinen, indem das linke Bein wieder zurück in die Ausgangsposition gebracht wird.

Der rechte Haken verläuft nach dem gleichen Muster. Die Beine machen den Unterschied aus, denn das rechte Bein ermöglicht für gewöhnlich eine höhere Schlagkraft, da die Länge des Kreises so viel größer ist. Ein Rechtshänder ist üblicherweise auf seiner rechten Seite stärker. Diese Kraft liegt an dem Schwung, den die rechte Faust durch die Drehung der Hüfte und des Beins mitbekommt, um den Schlag ins Ziel zu bringen.

In Nahkampfsituationen kann man einen kurzen Haken einsetzen. Diese Art Haken wird mit einer kurzen, scharfen Drehung der Hüfte gemacht und ist nicht so wirkungsvoll wie die anderen Haken. Doch wenn der Treffer an die Kinnschläge oder die Schläfe erfolgt, kann damit durchaus ein Effekt erzielt werden und ein K. o. ist häufig das Ergebnis. In den meisten Fällen kann der Ellbogen nicht so hoch angehoben werden wie bei anderen Haken, sodass dieser Haken irgendwo zwischen Aufwärtshaken und einem 50%-Haken anzusiedeln ist. Solch ein rechter Haken beschreibt im Nahkampf oft einen etwas größeren Kreis als ein linker und landet am hinteren Kinn oder auf dem Hinterkopf.



35

Linker Haken auf die Handprätzen



36

Ein Cross (Cross-Schlag, Cross-Haken) wird als Verteidigungskonter eingesetzt. Wenn der Gegner mit einer Geraden zuschlägt, wird diese mit einer Hand geblockt und mit der anderen Hand wird ein Haken über den Schlagarm des Gegners ausgeführt (38).

Im Muay Thai oder in anderen Ringsportarten als dem Boxen zielen Haken hauptsächlich auf den Kopf, vor allem bei Anfängern und im Sparring. Haken zu anderen Körperregionen, wie z. B. die Leber oder die Milz, werden nur von wirklichen Könnern eingesetzt. Ein gutes Beispiel dafür ist Rob Kaman, der einige seiner Gegner durch einen perfekten Leberhaken, gefolgt von einem Lowkick, zu Boden brachte. Ein guter Leberhaken ist immer eine gute Folgetechnik. Ein Leberhaken stellt immer eine



37

Bewegungsablauf: Cross-Schlag



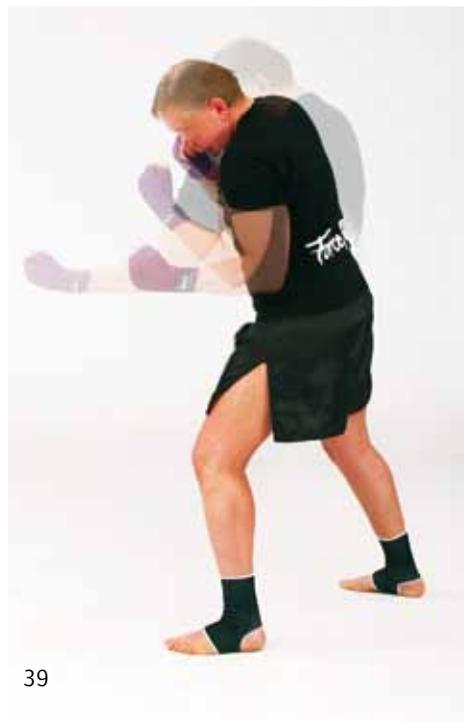
38

Der Kämpfer rechts (RE) überkreuzt mit einem linken Konterhaken

Gefahr für den Daumen dar, achten Sie stets gut drauf. Nicht selten treffen Kämpfer dabei den Ellbogen des Gegners und verletzen sich an der Hand. Eine Daumenverletzung heilt nur sehr schwer. Es ist ratsam, stets Handschuhe mit einem guten Daumenschutz zu tragen, und – falls möglich – solche, in denen der Daumen am Rest des Handschuhs festgemacht ist. Benutzen Sie im Falle einer Verletzung starke Bandagen, um Ihren Daumen enger an der Hand zu halten und vermeiden Sie es, ihn zu entspannen. Ihre Faust muss in solchen Situationen eine richtige Faust sein.

### Der Leberhaken (39)

Die Faust bewegt sich von ihrer Position am Kinn weg und macht eine Kreisbewegung zur Leber des Gegners hin. Gleichzeitig ist der Körper etwas nach links gebeugt und das linke Bein ist ebenfalls etwas angewinkelt, um die eigene Körpergröße zu verringern. Die Überwindung von Distanz und Größe ist wichtig bei dieser Bewegung. Auch die Deckung der rechten Körperseite ist in dem Moment wichtig, in dem Sie diese Bewegung ausführen. Die rechte Seite des Kinns muss sorgfältig durch Ihre rechte Faust geschützt sein. Um die Schlagkraft zu erhöhen, unterstützen am besten die Hüfte und das Bein den Arm als eine Art „Kraft-Absicherungssystem“ (40-46). Die Rückwärtsbewegung der Faust muss wiederum in einer geraden Linie direkt zum Kinn erfolgen. Ein rechter Haken zur Milz wird häufig trainiert, aber selten im Kampf eingesetzt, da er nicht sehr effektiv ist. Die Bewegung erfolgt auf die gleiche Art wie beim Leberhaken.



39

Bewegungsablauf: Leberhaken

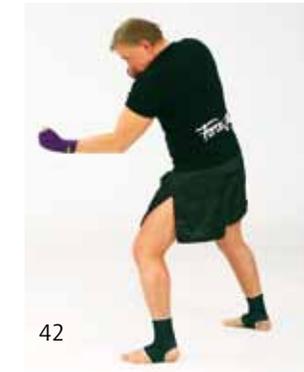


40

Ausgangsstellung



41



42

Leberhaken mit links



43



44



45

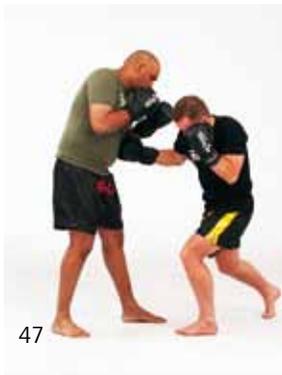
Leberhaken-Frontalansicht



46

Partnertraining Leberhaken

Weitere Ziele für Schläge zum Körper sind die Rippen (11. und 12. Rippe) und der Solarplexus (47-51).



47 Partnertraining Milzhaken



48 Handpratzentraining Milzhaken



49 Rechte Gerade zum Magen



50 Rechte Gerade abwärts



51 Rechte Gerade zum Magen

### Aufwärtshaken (Uppercut) (52)

Aufwärtshaken sind sehr effektive, aber selten eingesetzte Waffen in jedem Kampf. Zwei Körperregionen bilden dabei die Ziele: der Kopf und der Solarplexus bzw. die Magengegend. Wie bei der Ausführung eines Hakens ist auch beim Uppercut die Bewegung kreisförmig. Der Unterschied liegt darin, dass ein (Seit-)Haken zur Seite des Körpers und ein Aufwärtshaken zur Vorderseite des Körpers geht. Dabei können die gleichen drei Distanzen unterschieden werden, wie sie schon für den (Seit-)Haken definiert wurden. Aufwärtshaken werden in einer wellenartigen Bewegung ausgeführt. Diese Schläge werden selten als Einzelschläge ausgeführt. Die wellenartige

Bewegung kommt aus den Beinen und vom „Tänzeln“.

Die Faust wird vom Kinn weg in einer Kreisbewegung in Richtung des Ziels geführt. Dieses Mal wird der Kreis direkt in Richtung des Körpers des Gegners ausgeführt, nicht wie beim Haken, der sich quasi „um die Ecke“ bewegt. Je nach Abstand ist der Arm unterschiedlich stark angewinkelt.

- Bei einem langen Aufwärtshaken ist der Arm zu 90° angewinkelt (53). Die Faust kann in zwei verschiedenen Stellungen gehalten werden: a) mit der Faustinnenseite nach oben; oder b) mit dem Daumen nach oben. Die Variante b ist eine Möglichkeit, mit dem Aufwärtshaken durch eine Verteidigungsstellung zu kommen. Sie ist nicht so kräftig wie der normale Aufwärtshaken (mit der Faustinnenseite nach oben), aber sie kann den Gegner für einen Augenblick überraschen und eine Chance für Folgeaktionen hervorbringen. Die Kraft für den Aufwärtshaken kommt hauptsächlich aus den Beinen. Im Moment des Treffers strecken sich die Beine und die Schlagkraft ist maximiert. Danach geht man sofort in die Knie und zieht die Faust zurück.
- Ein halber Aufwärtshaken (54-60) wird auf die gleiche Art wie ein langer ausgeführt. Der Unterschied besteht in der Wirkung. Ein halber Aufwärtshaken ist viel härter, schneller und schwerer zu verteidigen. Der Ellbogenwinkel beträgt etwa 90°, die Faustinnenseite zeigt zu Ihnen und der Schlag erfolgt wieder mit den beiden vorderen Knöcheln. Die Kraft wird aus der Hüfte und den Beinen generiert, indem diese die Aufwärtsbewegung des Schlags unterstützen. Schauen Sie sich die Bilder an und versuchen Sie, die gleiche Bewegung oft zu wiederholen. Aufwärtshaken werden immer in Kombination mit anderen Schlägen eingesetzt.



52 Bewegungsablauf: Aufwärtshaken

Aufwärtshaken zum Körper werden in Nahkampfsituationen und in Schlagserien eingesetzt. Im Muay Thai werden sie Ihnen selten begegnen, da der Kopf dabei nicht genug geschützt ist und man sich der Gefahr von Ellbogenstößen aussetzt. In anderen Ringsportarten, zum Beispiel in einer Bodensituation, sind diese Schläge zum Körper sehr nützlich. Das Training der Schläge erfolgt am besten vor einem Spiegel mit einem Partner oder mit Pratzen.



53

Langer Aufwärtshaken mit Handpratzen



54

Partnertraining Aufwärtshaken

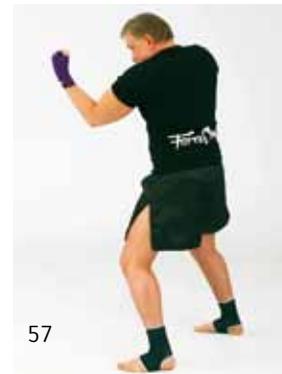


55

Ausgangsstellung



56



57

Aufwärtshaken mit der Linken, 90°-Drehung, Faust



58



59

In gerader Linie zurückziehen, Ausgangsstellung



60

Frontalansicht; achten Sie auf die Position des Ellbogens

Aufwärtshaken sind in den meisten Kämpfen schon vergessene Waffen. Der Hauptgrund dafür ist, dass man im Training zu wenig darauf achtet, wie der Körper den Aufwärtshaken unterstützen muss, damit dieser wirkungsvoll ist. Ein Aufwärtshaken hängt, wie alle anderen Schläge auch, sehr stark von der Stabilität und dem Gleichgewicht des Körperzentrums ab. Wenn der Körper nicht im richtigen Gleichgewicht ist, wird der Schlag nicht ins Ziel treffen. Aufwärtshaken sind außerdem oft Teil einer Schlagkombination; sie müssen in Kombination mit anderen Schlägen trainiert werden, um in Trainingssituationen effektiv und unterhaltsam zu sein. Es ist sehr wichtig, dass Sie es vermeiden, nur die Schulter einzusetzen – so beugen Sie Verletzungen vor!

### Auf die richtige Art zuschlagen

Es spielt keine Rolle, welchen Faustschlag Sie ausführen, Sie müssen über eine gute Grundtechnik verfügen, indem Sie die Fingerknöchel verwenden und das Handgelenk in der richtigen Stellung halten. Bild 61 zeigt Ihnen, welche beiden Knöchel Sie für alle Faustschläge verwenden sollen. Es ist wichtig, sie auf die richtige Art und Weise einzusetzen und die Schlagkraft zu unterstützen, indem Sie das Handgelenk gerade und stabil halten. Der Schlag lässt sich in drei Phasen beschreiben:



61

Sie treffen mit diesen beiden Fingerknöcheln Ihrer Faust

1. *Entspannungsphase:* Die Fäuste sind in der Nähe des Kopfs und die Muskelspannung ist so gering wie möglich.
2. *Vorbereitungsphase:* Die Augen nehmen eine Schlagmöglichkeit wahr. Das Gehirn sendet Impulse zur Aktivierung an die Muskeln und die Muskeln werden von den Nerven dazu stimuliert, in Aktion zu treten. Die Faust ist noch nicht ganz angespannt und nicht vollständig geschlossen.
3. *Kontaktphase:* Die Faust landet im Ziel und ist komplett angespannt. Alle Muskeln sind komplett in Kontraktion und die Faust ist vollständig geschlossen.

Dieser letzten Phase zufolge unterscheiden wir zwischen den beiden Polen der Anspannung und der Entspannung im Muskel- und im Nervensystem. An dieser Aktion sieht man ganz deutlich, dass Boxen ein Koordinationsspiel ist und Impulse zum und aus dem Gehirn verwendet. Wir nennen dies *Hand-Auge-Koordination* – ein sehr wichtiges System, um die Reflexe von Körper und Geist zu trainieren.

Eine Möglichkeit, den Einsatz des Zwei-Knöchel-Systems zu trainieren, sind Liegestütze auf den beiden Fingerknöcheln. Dies wird am besten auf einem festen Boden gemacht, wodurch man das Drücken der Knöchel wirklich spürt. Bei dieser Übung müssen Sie sich auf die richtige Haltung von Knöcheln und Faust konzentrieren und weniger auf das Hochdrücken selbst.

Ein weiterer wichtiger Aspekt des Zuschlagens ist die Haltung des Handgelenks. Ich bin schon bei vielen verschiedenen Boxtrainern in die Schule gegangen. Jeder hat seine eigene Vorstellung davon, wie das Handgelenk am besten gerade gehalten wird. In diesem Buch möchte ich die Sicherheit über jede Ideologie stellen, und ich halte mich also an die medizinische Auffassung dazu, wie man das Handgelenk am besten von Verletzungen freihält. Meiner Ansicht nach muss das Handgelenk „steif“ gehalten werden, es darf im Moment des Aufpralls nicht abknicken.

Eine kurze, wissenschaftliche Erklärung ist, dass die Trefferhärte eine Kombination zweier verschiedener Kräfte ist. Eine davon kommt vom Ausführenden des Schlags, die andere vom Schlagempfänger. Der Empfänger ist kein passives Objekt, er ist permanent in Bewegung, um nicht getroffen zu werden. Diese Bewegung erzeugt eine Kraft, die beim Aufprall eines Schlags zurückgegeben wird. Vergleichen Sie es mit zwei Autos bei einem Unfall. Beide bringen eine Kraft mit in die Kollision, die in der Kombination selbst bei geringer Geschwindigkeit einen Schaden hervorruft. Wenn das Handgelenk geknickt ist, selbst wenn es nur ein wenig ist, erzeugt dies Druck auf das Handgelenk. Die Kraftübertragung verläuft eigentlich auf einer geraden Linie und sie folgt daher jedem Winkel, der diese gerade Linie stört, wodurch an diesem Punkt ein maximaler Druck entsteht. Wenn dieser Punkt zu schwach ist, entsteht eine Verletzung. Das kann bei jedem Winkel passieren, selbst wenn er noch so gering sein sollte. Ich nenne dies das *Kraft-Vektor-Prinzip*. Es ist leicht zu beweisen.

Für den Sicherheitsaspekt möchte ich hier auch das Bandagieren der Hände thematisieren. Handbandagen sind in den meisten Kontaktsportarten sehr verbreitet, um Verletzungen am Handgelenk oder an der Hand zu vermeiden. Eine Handbandage hat zwei Funktionen:

1. Die Hand vor Verletzungen zu schützen.
2. Den Schweiß aufzufangen.

Wir unterscheiden zwei Arten von Handbandagen, die wiederum viele verschiedene Varianten haben:

1. Trainingsbandage
2. Wettkampfbandage

Eine Bandage besteht aus einem Tape mit einer Länge zwischen 2,5 und 5 m. Dieses ist aus Baumwolle, die mit einer elastischen Komponente gemischt ist, damit sich das Tape besser um die Hand wickeln lässt. Die Breite des Tapes ist maximal 4 cm. An einem Ende des Tapes ist eine Daumenschlinge und am anderen ein Klettverschluss.

Bei der Trainingsbandage wird das Tape ganz einfach um die Hand gewickelt, ohne es zwischen die Finger zu wickeln (62-70). Es ist eine einfache und schnelle Methode, die Hand zu bandagieren.



62

*Erster Schritt: Wickeln Sie das Tape um Ihren Daumen*



63

*Um das Handgelenk und zur Hand*



64

*Wickeln Sie es ein paarmal um die Hand in einer überlappenden Reihenfolge*



65

*Wickeln Sie das Band um den Daumen, um ihn zu schützen*



66

*Wickeln Sie es um die Hand*



67

*Wickeln Sie es in einem Fischgrätenmuster um das Handgelenk*



68

*Beenden Sie die Bandage am Handgelenk*



69

*Die fertige Bandage; erkennen Sie das Fischgrätenmuster?*



70

*Die Faust ist bereit zum Zuschlagen*

Eine Wettkampfbandage wird auch zwischen die Finger gewickelt und folgt einem speziellen Muster zur Knochenstabilisierung, an dem wir auch das Vektorprinzip erkennen können. Wenn das Tape zwischen die Finger gewickelt wird, werden diese automatisch etwas auseinandergezwungen. Beim Zuschlagen wird eine nicht ganz so natürliche Kraft auf die Knochen ausgeübt. Obwohl es sich dabei nur um Bruchteile eines Millimeters handelt, so kann diese kleine Veränderung in der Kraftlenkung doch dazu führen, dass der Knochen eventuell verletzt wird. In meinem Trainingsalltag habe ich viele Boxer mit Faustverletzungen behandeln müssen und eines der Hauptprobleme dabei ist die Art der Bandage.

### Müssen die Hände für das Boxen immer bandagiert werden?

Diese Frage wurde mir schon oft gestellt. Die Antwort ist nein, Sie müssen keine Bandage tragen. Aber dieser Antwort sollte sofort die Aussage folgen, dass eine Bandage für die meisten Menschen ein Vorteil ist, da sie das Handgelenk stabilisiert und die Hand in eine gute Boxhaltung zwingt. Sie ist außerdem wichtig zur Schweißabsorption, damit die Handschuhe nicht komplett nass werden.

### Technikreihen und Kombinationen (71-77)

Boxtechniken werden in Kombinationen trainiert. In diesem Buch demonstriere ich einige Kombinationen. Während des Trainings denken Sie selbst sich viele weitere Kombinationen aus. Man darf dabei nicht vergessen, dass das Training einer Technikreihe logisch sein muss. In einem echten Kampf kann der Kämpfer selten mehr als 3-4 Schläge ausführen, bevor der Gegner entwischt oder einen Konter fährt. Das Training von mehr als 6-8 Kombinationsschlägen ist nutzlos und wird Ihre Fertigkeit nicht verbessern. Die meisten Kämpfer haben schon Probleme damit, sich eine Reihe von mehr als fünf oder gar sechs Schlägen einzuprägen.

Schlagkombinationen mit einem Partner zu trainieren, erhöht die eigenen Fähigkeiten, Reflexe und die Beweglichkeit. Halten Sie sich beim Üben an bestimmte Regeln:

- Die Fäuste immer in der Nähe des Kinns halten.
- Immer in einer geraden Linie (der kürzestmöglichen) schlagen und kontern.
- Jede Bewegung beginnt in den Beinen.
- Ihre Ausgangsstellung muss ausbalanciert sein und es Ihnen ermöglichen, sich leicht und schnell zu bewegen.
- Üben Sie das „Gehen“ im Ring jeden Tag oder vor einem Spiegel.
- Trainieren Sie niemals ausschließlich einen Schlag; Kombinationen ermöglichen es Ihnen, den Körper und seine Reaktion besser auf einen Gegner einzustellen, und sie lassen Sie trainieren, wie man in jeder Situation immer in Bewegung bleibt.

- Machen Sie Ihr eigenes Ding, verlieren Sie nie die Kontrolle (z. B. indem Sie sich ärgern), bleiben Sie immer hellwach, kopieren Sie nicht einfach andere und lassen Sie sich nicht von jemand anderem eine Strategie aufzwingen.



71  
*Linke Gerade*



72  
*Rechte Gerade*



73  
*Linker Haken*



74  
*Rechter Aufwärtshaken*



75  
*Linker Haken*



76  
*Rechte Gerade*



77

*Linker Leberhaken*

### Weitere Schlagtechniken

Im westlichen Muay Thai wurden einige Bewegungen aus Karate und Taekwondo integriert. Bei einem Blick zurück auf das ursprüngliche Muay Thai (vor den 30er-Jahren des letzten Jahrhunderts) fällt auf, dass all diese Bewegungen Teil des technischen Wettkampfsarsenals eines traditionellen Kämpfers waren. Der Einfachheit halber werden hier die im deutschen Sprachgebrauch gebräuchlichsten Begriffe (englisch/deutsch) verwendet, nicht die Thai-Namen.

Ein Schlag kann eine Bewegung mit der Faust oder mit der offenen Hand sein. Der Kontaktpunkt mit dem Gegner liegt auf der Seite oder der Rückseite der Hand. Beispiele für derartige Bewegungen sind:

- Der Schwinger (78)
- Der Fastrückenschlag (Backfist) (82-84)
- Der Fastrückenschlag aus der Drehung (Spinning Backfist) (85-88)
- Hammerfaust (90-92)
- Weitere karateähnliche Schläge mit der offenen Hand (93-95)

Die meisten genannten Schläge werden nicht mehr in Muay-Thai- oder Kickbox-Kämpfen eingesetzt, sind aber im Free Fight und anderen Ringsportarten üblich. Meistens stehen sie auf der Liste der verbotenen Bewegungen. Beim Boxen benutzen manchmal die Wettkämpfer die Seite der Hand, um Regionen zu treffen, die sie sonst mit den dicken Handschuhen nicht erreichen. Diese Techniken sind natürlich nicht erlaubt.

Im Kickboxen und manchmal im Muay Thai oder im Kachuab kann ein Fastrückenschlag aus der Drehung (Spinning Backfist) oder eine Hammerfaust sehr nützlich sein. Aber ein echter Muay-Thai-/Kachuab-Kämpfer wird sie sehr vorsichtig einsetzen, da sie den Rücken exponieren. Ein Schwinger wird in allen Kampfstilen benutzt.

### Schwinger (79-81)

Der Schwinger ist ein kreisförmiger Schlag mit der Knöchelrückseite der Faust. Im traditionellen Boxen ist er meist nicht mehr erlaubt. Die Bewegung ist recht einfach. Die Faust wird vom Kinn weggedreht und beginnt eine kreisförmige Bewegung zum Gegner hin. Die Kraft kommt bei dieser Bewegung aus dem ganzen Körpergewicht und dem Drehen der Hüfte. Die Hüfte dreht sich um 180°. Die Bewegung könnte man auch als ein „Entgegenwerfen“ der Faust zum Gegner beschreiben. Das Risiko dieser Bewegung liegt im Zurückziehen der Faust. Wenn der Gegner diesen Schlag erfolgreich verteidigt, kann er Ihre Deckung leicht überwinden und mit voller Kraft angreifen.



78

*Ein linker Schwinger trifft mit der Rückseite der Faust*

79

*Plötzliches Fallenlassen der Hand*

80

*Die Faust wird mit der Handrückseite zum Partner gedreht*

81

*Zuschlagen mit der Knöchelrückseite der Faust*

**Der Fastrückenschlag (Backfist) (82-84)**

Dieser Schlag wird häufig nach einem verfehlten Haken oder einem anderen Faustschlag eingesetzt, wenn man etwas aus dem Gleichgewicht ist. Sie zielen zum Beispiel mit einem Haken auf den Kopf Ihres Gegners, aber er duckt sich weg und kommt dann wieder hoch. Ihre Faust ging an seinem Kopf vorbei und Sie sind nicht in der Lage, noch einmal mit der Vorderseite Ihrer Fingerknöchel zuzuschlagen. Die Rückseite der Faust zeigt hingegen direkt in Richtung Kopf des Gegners. Durch eine Drehung der Hüfte in die entgegengesetzte Richtung und den Gebrauch der Handrückseite als Waffe „werfen“ Sie die Faust zurück.



82

*Der Beginn einer Backfist, oft nach einem verfehlten Haken mit der rechten Hand*



83

*Die Faust wird zurückgezogen, die Handrückseite zum Partner gedreht*



84

*Mit der Rückseite der Faust (Backfist) zuschlagen*

**Der Fastrückenschlag aus der Drehung (Spinning Backfist) (85-88)**

Dieser schwunghafte Schlag wird ausgeführt, während Sie sich um die eigene Achse drehen („spinning“). Die Bewegung erfolgt durch eine Drehung des ganzen Körpers um seine Achse, ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren (das Gleichgewicht zu halten, ist der schwierigste Teil). Trainieren Sie wie folgt: Schlagen Sie einen linken Haken in die Luft, stoppen Sie die Bewegung nicht ab, sondern setzen Sie sie fort; machen Sie im Anschluss an den linken Haken mit dem linken Fuß einen Schritt nach rechts. Danach beginnen Sie mit einer Drehung der Schultern und der rechte Arm tritt in Aktion. In dem Moment, in dem die rechte Faust vom Kinn weggeführt wird, macht der rechte Fuß einen Schritt nach außen. Die Rückseite der rechten Hand trifft auf die Seite des Kopfs Ihres Gegners.



85

*Ausgangsstellung*



86

*Beginn der Drehung für einen Schlag mit der rechten Hand*



87

*Schauen Sie sich vor dem Zuschlagen immer um*



88

*Fegender Schlag mit der Handrückseite nach der Drehung des Körpers*

**Hammerfaust (89-92)**

Dies ist eine typische Karatebewegung, die man häufig bei japanischen Kämpfern beobachten kann. Es ist eine sehr punktuelle Bewegung und nicht dazu geeignet, einen K. o. zu erreichen. Die Faust befindet sich in ihrer üblichen Haltung mit der Innenseite in Richtung Ihres eigenen Gesichts. Die Knöchel bewegen sich nun in einer geraden Linie zum Gegner. Sobald der Arm fast komplett gestreckt ist, beginnt die Rückwärtsbewegung. Die gesamte Bewegung lässt sich mit der eines „Wischens“ vergleichen.



89

*Ausgangsstellung für eine rechte Hammerfaust, möglich nach einem geblockten Haken*



90

*Rechte Hammerfaust*



91



92

**Weitere karateähnliche Schläge mit der offenen Hand (93-95)**

93

*Schlag mit der Innenseite der Hand*



94

*Die Faust wird mit der Handrückseite zum Partner gedreht*



95

*Schlag mit der Rückseite der Faustknöchel*

**Verteidigung, tänzeln und abtauchen**

Sich zu verteidigen, ist im Kampf das Allerwichtigste. Jeder Schlag, den man einstecken muss, ist nicht nur ziemlich unangenehm, sondern hinterlässt auch einigen Schaden. Da ist es doch besser, sich gut zu verteidigen!

Wir können bei der Verteidigung zwischen *Blocks* und dem *Ausweichen* (tänzeln und abtauchen) unterscheiden. In Muay Thai oder Kickboxen ist es manchmal nicht ganz einfach, sich zu verteidigen. Zu Beginn möchte ich erst einmal die Verteidigung erklären, wie sie im traditionellen Boxen eingesetzt wird, und die wissenswerten Unterschiede zu den Aktionen im Ring bei einem Muay-Thai- oder Kickboxkampf definieren.

### Verteidigung gegen eine Gerade (96-98)

Aus der Ausgangsstellung heraus (linker Fuß vorn) schlägt der Gegner eine linke Gerade. Es gibt zwei Möglichkeiten, diesen Schlag zu blocken. Bei der ersten führen Sie Ihre linke Hand nach rechts, um den Schlag wegzudrücken. Der Nachteil dieser Bewegung ist, dass sie Ihre Deckung auf der linken Kopfseite schwächt. Ein Schlag mit rechts könnte folgen und würde sicherlich ins Ziel treffen. Wenn Sie aber stattdessen die rechte Hand für den Block benutzen, dann erschwert die linke Hand das Zurückziehen des Gegners. Beim Gebrauch der rechten Hand für die Deckung eröffnen Sie die Möglichkeit für einen Cross-Schlag.

Der beste Weg, eine rechte Gerade zu blocken, ist der Gebrauch der linken Hand. Wenn der Schlag auf Sie zukommt, drücken Sie ihn zur (rechten) Seite weg.

Alternativen für den Block sind entweder das Wegdrücken des Schlags nach unten (vor allem einzusetzen, wenn der Gegner kleiner ist) oder nach oben (wenn der Gegner größer ist).



96  
Ausgangsstellung



97  
LI blockt die linke Gerade mit der rechten Hand und bewegt sich dann nach innen



98  
Linker Armblock

### Verteidigung gegen einen Haken (99-101)

Bei der Verteidigung gegen einen Haken geht es darum, die Körperdeckung mit beiden Armen geschlossen zu halten. Durch das Erzeugen von Muskelspannung sind Sie in der Lage, einen Schlag zu blocken, aber vergessen Sie nicht, dass Sie dennoch stets mit der Energie des Schlags konfrontiert werden und dessen Kraft in Ihrem Körper spüren werden. Den Kopf zu schützen, ist einfacher, wenn Sie sich kleiner machen, indem Sie das Kinn auf die Brust drücken, den Arm anwinkeln, den Handschuh auf Kopfhöhe halten und maximale Spannung bewahren.

Haken zum Körper werden mit den Armen geblockt. Denken Sie daran, die Arme eng am Körper zu halten; lassen Sie keinen Zwischenraum, andernfalls werden Sie eventuell von Ihrem eigenen Ellbogen ausgeknockt.



99  
Ausgangsstellung



100  
LI blockt einen linken Haken mit dem rechten Arm



101  
RE landet einen rechten Haken, LI blockt mit dem linken Arm



LI blockt einen Leberhaken mit seinem Ellbogen

### Verteidigung gegen Schläge zum Körper (102)

Eine gute Stellung mit dem Ellbogen nah am Körper ist die beste Deckung gegen Schläge zum Körper.

### Tänzeln und abtauchen

Diese Technik wird so genannt, weil das ständige Auf und Ab und Hin und Her an die Bewegung eines Tänzers erinnert. Bei einer Geraden geht der Kopf zur Seite. Zu welcher Seite Sie dabei ausweichen, hängt stark von der jeweiligen Stellung ab, in der sich Ihr Körper gerade befindet.

Man trainiert ein Ausweichen nach rechts bei einer linken Geraden und nach links bei einer rechten. Bei einer Seitwärtsbewegung setzt man die „Pushing defense“ für zusätzliche Verteidigung ein. Dies nennt man *Cross-punching*.

Auf Haken reagiert man durch das Abducken nach unten. Bei einem Haken zum Kopf gehen Sie in einer kreisförmigen Bewegung in die Knie. Zuerst folgt Ihr Kopf der Bewegung des Schlags und, sobald Sie geduckt sind, bewegen Sie sich in der gleichen kreisförmigen Bewegung zurück. Sie bewegen sich also quasi im Kreis.

Echte Muay-Thai-Kämpfer sind des Tänzeln und Abtauchens aufgrund des starken Gebrauchs der Knie etwas überdrüssig. Sobald ein Kopf nach unten geht, reagiert der Gegner in der Regel mit einem Kniestoß gegen den Kopf. Wenn er trifft, dann erzeugt er in jedem Fall irgendeinen Schaden.

### Verteidigung gegen Aufwärtshaken (103-105)

Die Verteidigung gegen einen Aufwärtshaken ist nicht leicht. Die einzige Möglichkeit besteht darin, eine Ihrer Hände in Richtung des Aufwärtshakens abzusenken. Auf diese Art stellt sich Ihre Kraft dem Schlag entgegen und neutralisiert ihn.



Ausgangsstellung



LI blockt einen rechten Aufwärtshaken mit der rechten Hand



LI blockt einen linken Aufwärtshaken mit der linken Hand

### Ellbogentechniken

Der Ellbogen ist eine der gefährlichsten Waffen in den Kampfkünsten. Die Knochenstruktur ist steinhart und durch nichts gepolstert, sodass jeder Stoß damit verheerend für den Gegner ist. Die Kunst des Ellbogeneinsatzes wurde am besten von den Thai entwickelt. In vielen Ländern ist der Ellbogenstoß aufgrund seiner extremen Härte und Konsequenzen für Nacken, Kopf oder Rückgrat verboten. In Selbstverteidigungskursen wird die Wirksamkeit des Ellbogens gerne unterschätzt und ich kann jedem Spezialisten nur raten, diese Waffe zum Selbstverteidigungstraining hinzuzufügen!

Ellbogentechniken können folgendermaßen kategorisiert werden:

- Die am häufigsten verwendete Ellbogentechnik ist der Einsatz von der Seite wie bei einem Haken; diese Technik wird *Seitellbogen* genannt (106).
- Eine seltener gebrauchte Technik ist der *Aufwärtsellbogen* (107).
- Eine Technik, die kaum Verwendung findet, ist der Ellbogenstoß von oben auf den Kopf des Gegners (124).

- Der Rückwärtsellbogen (Back swing elbow) entsteht aus einer 180°-Drehung des Körpers (108).
- Ein Ellbogendruckstoß wird vom Körper weggeführt. Es ist nicht möglich, genügend Kraft in diesen Ellbogenstoß zu legen, um den Gegner K. o. gehen zu lassen (109).



106

Rechter Seitellbogen zum Kopf



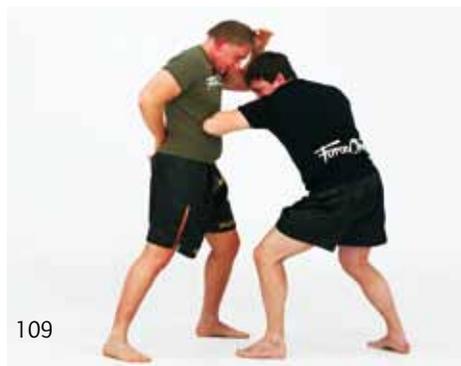
107

Aufwärtsellbogen direkt ins Ziel



108

Körperrückdrehung mit rechtem Rückwärtsellbogen



109

Ellbogen zum Magen

Seitellbogen (110-117)

Bei einem Haken bleiben Sie mit dem Ellbogen hinter der Faust und unterstützen die Faust mit der ganzen Kraft des Körpers. Bei einem Seitellbogen verlässt die Faust ihre Ausgangsstellung nicht, dafür bewegt sich der Ellbogen in die gleiche Richtung, wie es ein Haken tun würde. Sobald er das Ziel erreicht hat, beginnen Sie schon im Moment des Treffers mit dem Zurückziehen.

In Muay Thai gibt es eine Ellbogenkombination, in der der Seitellbogen eine Rolle spielt. Wenn bei einem Kampf der erste Ellbogenstoß sein Ziel verfehlt, wird der Körper um 180° gedreht und das Ziel wird mit der Rückseite des anderen Ellbogens getroffen. Im Augenblick des Treffers stehen Sie mit dem Rücken zum Gegner. Die Bewegung muss sehr schnell ausgeführt werden, um Ihrem Gegner keine Chance zu geben, Sie am Rücken zu treffen (siehe Rückwärtsellbogen 125-128).



110

Ausgangsstellung



111

Der Ellbogen wird angehoben, schützt aber immer noch den Kopf



112

Der rechte Ellbogen trifft ins Ziel



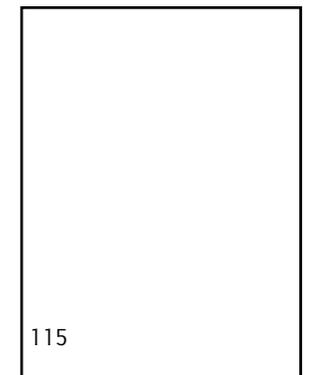
113

Ausgangsstellung



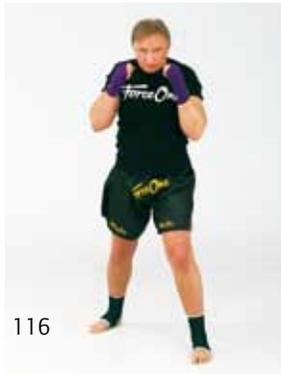
114

Den linken Ellbogen zum Zustoßen eindrehen



115

Der linke Ellbogen trifft ins Ziel



116



117

Zurück in die Ausgangsstellung Rechter Ellbogen zum Kopf

### Aufwärtsellbogen (118-120)

Ein Aufwärtsellbogen wird aus einer tiefen Position heraus geschlagen und führt in einer geraden Linie vom Kinn weg. Die Bewegung beginnt aus einer Boxstellung heraus, die Ellbogen sind an der Seite des Körpers positioniert. Die Faust kann auf zwei unterschiedliche Arten gehalten werden: entweder (zum Beispiel bei einem rechten Ellbogen) am linken Ohr (ein Cross-Ellbogen) oder am rechten Ohr. Die Kraftübertragung erfolgt wie beim Aufwärtshaken aus der unteren Körperhälfte. Nach dem Treffer wird der Ellbogen in die exakt gleiche Ausgangsposition seitlich vom Körper zurückgezogen, während der Rest des Körpers auf weitere Aktionen vorbereitet wird.



118

Ausgangsstellung



119

Der rechte Ellbogen wird in gerader Linie nach oben angehoben



120

Endposition des angehobenen Ellbogens (beachten Sie die Position der Hand)

Die Cross-Variante dieser Technik, bei der die Faust über der gegenüberliegenden Schulter platziert ist, ist auf den Bildern 121-123 zu sehen.



121

Ausgangsstellung



122

Anheben des Ellbogens für linken Cross-Ellbogen (beachten Sie die Position der Hand)



123

Endposition im Moment des Treffers

### Ellbogenstoß von oben (124)

Die Stoßrichtung dieser Ellbogentechnik geht von oberhalb des Ziels in Richtung Boden. Der Ellbogen kann auf zwei Arten eingesetzt werden. Eine mögliche Art ist es, hochzuspringen, den Ellbogen über die Schulter anzuheben und dann auf das Ziel herunterzustoßen. Eine andere Möglichkeit ist es, den Gegner nach unten zu ziehen oder zu drücken und den Ellbogen dann ins anvisierte Ziel zu bringen.



124

### Rückwärtsellbogen aus der Drehung (Back swing elbow)

Der Rückwärtsellbogen wird häufig dann eingesetzt, wenn eine Box- oder andere Ellbogentechnik ihr Ziel verfehlt hat. Es ist die effektivste Selbstverteidigungsmethode, da der Gegner die Aktion nicht kommen sieht (127-128). Eine Variante sehen Sie auf den Bildern 129-131. All diese Methoden sind extrem wirkungsvoll und werden hauptsächlich in Kampfsituationen eingesetzt.

Ellbogen werden immer in Kombination mit anderen Techniken eingesetzt, um wirkungsvoller zu sein. Im Kampf werden Ellbogen und Knie häufig gleichzeitig eingesetzt. In Muay Thai wird der Ellbogen mit Boxtechniken kombiniert. Da Thai anders als Europäer boxen, muss die Effektivität des Ellbogeneinsatzes sorgfältig trainiert werden.

Durch die gegenüber der Faust härtere und weniger empfindliche Knochenstruktur ist der Ellbogen eine sehr nützliche Waffe in der Selbstverteidigung.



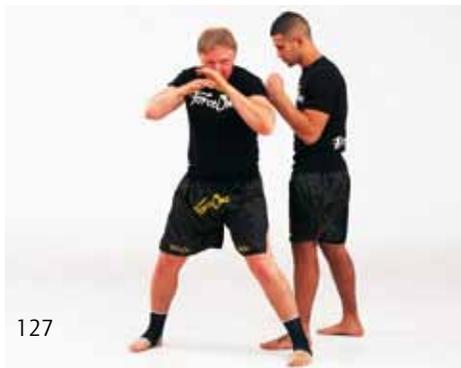
125

*Ausgangsstellung*



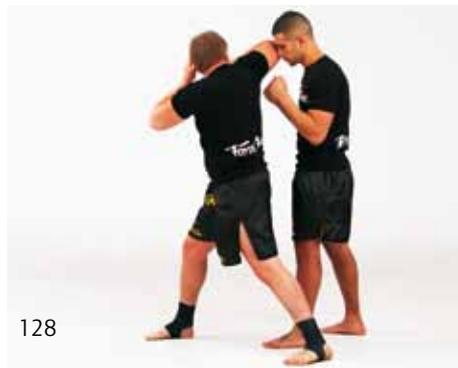
126

*Angriff mit linkem, geradem Ellbogen (Seitellbogentechnik)*



127

*Nicht in die Ausgangsstellung zurückziehen, sondern Bewegung fortführen*



128

*Körperrückdrehung mit Vorbereitung eines rechten Rückwärtsellbogens*



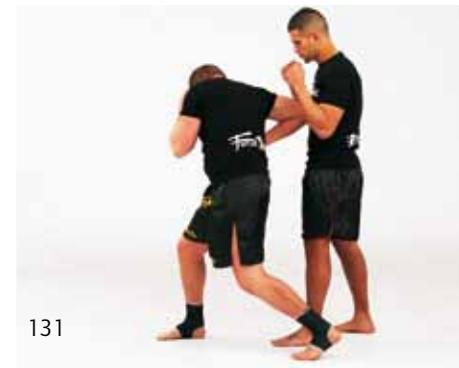
129

*Ausgangsstellung*



130

*Dem Partner den Rücken zuwenden, ihn aber gleichzeitig im Auge behalten*



131

*Herumdrehen mit einem direkten rechten Ellbogen zum Bauch*

## 13 TRITTECHNIKEN (KICKTECHNIKEN)



Tritte (auch Kicks genannt) werden mit verschiedenen Stellen des Beins gemacht. Der wichtigste Körperbereich in den Vollkontakt-Kampfsportarten ist der obere Teil des Schienbeins. Der Knochen (Tibia) ist stark und dick. Andere Tritte werden mit dem Spann, der Ferse, dem Fußballen oder der Fußseite ausgeführt.

*Bewegungsablauf: Seittritt aus der Drehung*

Tritte werden folgendermaßen unterteilt:

- Runde Tritte (1)
- Vorwärtstritte (2)
- Seittritte (3)
- Spezielle, geschwungene Kicks (4)
- Drehkicks (5)
- Rückwärtstritte (back kicks) (6)



*Vorwärtstritt;  
beachten Sie die  
Armstellung*



*Ausführung eines Seittritts*



*Vorwärtstritt zum Gesicht*



*Seittritt aus der Drehung mit dem rechten Bein*



*Vorbereitung für einen Fersentritt ???*

Bevor es weitergeht, möchte ich gerne den Unterschied zwischen der Kickmethode der Thai und der westlichen Art erklären. Bei Thai-Kicks wird nicht einfach nur das Bein vom Boden gehoben und ein Tritt ins Ziel ausgeführt. Kicks sind hier eine Bewegung der Harmonie zwischen Körper und Geist – eine Bewegung, die dementsprechend trainiert und perfektioniert werden muss. Tritte müssen durch ständige Wiederholung eingeübt werden. In Muay-Thai-Camps wird die gleiche Bewegung jahrelang täglich trainiert, denn die Praxis macht nun einmal den Meister.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Kicks zu trainieren:

- mit einem Partner (immer unter Aufsicht eines qualifizierten Trainers/Lehrers)
- auf Pratzen (siehe Bilder)
- auf den Sandsack

Im Kampfsport gibt es viele unterschiedliche Anweisungen und Interpretationen, wie ein Kick ausgeführt werden soll. Japanische und koreanische Kämpfer bevorzugen es, mit dem Vorfuß/Spann zu treten, und nicht mit dem Schienbein. Die Thai nehmen lieber das Schienbein. Jede Methode hat ihre Vor- und Nachteile, und Ihre Vorliebe hängt ganz von Ihrem persönlichen Stil ab.

Es ist eine Tatsache, dass der Spann/Vorfuß schwächer ist als das Schienbein. Beim Tritt ist die Wirkung des Schienbeinknochens auf den Körper härter als die des Spanns/Vorfußes. Wenn Sie aber höhere Körperregionen, wie z. B. den Kopf, treffen wollen, dann ist das Schienbein normalerweise nicht so geeignet. Wenn Sie den Kopf mit einem Schienbeinkick erreichen wollen, müssen Sie schon sehr beweglich sein.

Wenn Sie bei einem Vollkontaktkampf antreten möchten, ist es anzuraten, alle Techniken zu trainieren, die im eigentlichen Kampf benutzt werden können. Je größer Ihr Repertoire an Techniken ist, desto größere Chancen haben Sie. Aber nur durch eine Menge Techniken in der

Hinterhand werden Sie nicht immer automatisch die Oberhand behalten. Beim Vollkontaktkampf ist die Erfahrung oder die bessere „Programmierung“ des Körpers einer der wichtigsten Aspekte des Trainings. Jede Technik oder Kombination muss tausendfach trainiert werden, um die Aktionen reflexartig ausführen zu können, ohne darüber nachdenken zu müssen, was in der jeweiligen Situation angebracht ist. Gedanken sind immer langsamer als Reflexe.

**Runde Tritte**

Runde Tritte/Kicks werden in verschiedenen Höhen ausgeführt. Ein typischer Muay-Thai-Kick ist der „Lowkick“. Ein Lowkick kann zu beiden Seiten des Oberschenkels gehen, innen und außen. Die genaue Trefferfläche liegt etwa 5-7 cm über dem Knie. Die Nerven in diesem Bereich sind sehr empfindlich gegenüber einem Lowkick an die Außenseite. Der Lowkick ist das Markenzeichen der niederländischen Kämpfer.



*Ausgangsstellung*



*Vorbereitung für einen Lowkick zur Oberschenkelinnenseite*



*Lowkick zur Oberschenkelinnenseite*

Lowkicks zur Innenseite des Oberschenkels (7-9) dienen dazu, den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen. Es ist dabei nicht möglich, mit der Mitte des Schienbeins zu treten, da sonst der Fuß das andere Bein des Gegners trifft. Der Kick wird mit dem unteren Schienbein oder manchmal auch mit dem Spann ausgeführt.

Der Lowkick an die Innenseite des Beins wird aus jeder Stellung heraus ausgeführt.

Konzentrieren Sie sich beim Training mit einem Partner oder an einem Sandsack immer auf Ihr eigenes Gleichgewicht beim Treten und beim Zurückziehen des Beins in die Ausgangsstellung. Wenn er am Nervenzentrum der Oberschenkelinnenseite getroffen wird, kann der Gegner komplett die Kontrolle über das Bein verlieren.

Lowkicks mit dem Schienbein zur Außenseite des Oberschenkels (10-16) sind sehr wirkungsvoll. Bei einem Kick zum linken Bein (der Gegner steht mit dem linken Bein vorn) machen Sie einen Schritt nach links mit dem linken Fuß (in einem 45°-Winkel), dann ähnelt Ihre Stellung einer Pfeil-und-Bogen-Position für das rechte Bein. Die Spannung im Trittbein nimmt an Stärke zu.



*Ausgangsstellung*



*Vorbereitung für einen Lowkick*



*Lowkick zum Bein; beachten Sie, wo die Trefferfläche liegt*



*Pratzen training mit einem runden Kick*



14

Vorbereitung für hohes Anheben oder Lowkick



15

Das Bein so hoch wie möglich anheben



16

Lowkick auf eine Pratze

Kicks zum vorderen Bein sind eher einfach. Es ist viel schwieriger, das hintere Bein korrekt zu treffen. Bewegen Sie sich, um das hintere (hier: rechte) Bein zu treffen, um die Deckung des vorderen Beins herum und erzeugen Sie damit eine Öffnung, die einen sicheren Tritt ermöglicht.

Ein häufig verwendeter Kick ist derjenige zur Leber, Niere oder Milz (17). Der Unterschied zwischen einem Lowkick und einem zur Körpermitte liegt nicht nur in der Tritthöhe, sondern in der ganzen Bewegung. Bei Kicks mit dem rechten Bein: Aus der Ausgangsposition heraus (linker Fuß vorn) öffnen Sie die Stellung mit einem Schritt nach links. Die „Pfeil-und-Bogen“-Position sorgt für maximale Spannung für den Tritt. Wenn das rechte Bein für den Kick den Boden verlässt, bewegen sich die Arme in eine andere Position. Der linke Arm geht als Deckung an den Kopf und der rechte Arm schwingt nach hinten, um die Kickbewegung auszubalancieren. Das Knie bleibt selbst im Moment des Treffers leicht gebeugt, um die Kraft des Aufpralls aufzufangen und das Knie gegen Verletzungen zu schützen. Bevor Sie den Kick beginnen, darf der Endzielpunkt des Kicks nicht das Objekt sein, das Sie treffen wollen, sondern er muss mindestens einen halben Meter dahinter liegen. Um eine große Kraft in den Tritt legen zu können, müssen Sie einen Punkt hinter der eigentlichen Trefferfläche

anvisieren. Sie müssen sich vorstellen, direkt durch das Ziel hindurchzutreten. Sollten Sie das Ziel verfehlen, so bringt Sie eine perfekte Kreisbewegung wieder in die Ausgangsstellung zurück.

Die Rückwärtsbewegung beginnt schon im Moment des Treffers mit einem „Zurückprallen“. Ein Ziel, das nicht aus Holz oder Stein ist, gibt beim Zuschlagen einen gewissen „Rückpralleffekt“. In dem Augenblick, in dem Ihr Bein diesen bekommt, wird es in die Ausgangsstellung zurückgezogen. Das Standbein dreht sich auf dem Fußballen zurück wie bei der Bewegung zum Ziel hin. Der rechte Arm schwingt in eine vordere Position zurück und der linke Arm kehrt zu seiner tieferen Stellung zurück. In dem Moment, in dem der rechte Fuß den Boden berührt, ist der ganze Körper zurück in der Ausgangsstellung.

Im Muay Thai gab es eine Zeit, in der die meisten Kämpfer von der typischen Stellung mit dem linken Fuß vorn zu einer Kampfstellung mit dem rechten Fuß vorn umschwenkten. Die Kämpfer spezialisierten sich auf Kicks mit dem linken Bein. Der Kick eines Kämpfers mit seinem (in der Ausgangsstellung) vorderen Fuß ist schwächer als einer mit dem hinteren Bein. Am Anfang stellte diese Umstellung einen Vorteil gegenüber den Gegnern dar, aber da sich bald alle Kämpfer umgestellt hatten, war dieser Vorteil schnell neutralisiert.

Die Durchführung eines runden Kicks zum Körper mit dem vorderen (linken) Bein ist eine Kombination mehrerer, scheinbar weitreichenderer Bewegungen. Um einen Tritt auf unterschiedlichen Höhen ausführen zu können, muss die Hüfte „offen“ sein. Um sie zu öffnen, darf die Ferse des rechten Fußes nicht auf dem Boden sein und das Gleichgewicht muss auf den vorderen Teil des Körpers verlagert werden. Ein linker Kick wird stets in Bewegung ausgeführt. Maximale Kraft erreicht man am ehesten, indem man mit dem rechten Fuß einen kleinen Schritt nach rechts macht. Das linke Bein wird in seiner Kraftentwicklung durch die entstehende „Pfeil-und-Bogen-Stellung“ unterstützt. Wenn das linke Bein den Boden verlässt, zeigt das Knie genau dort hin, wo der Treffer mit dem Schienbein am Körper des Gegners landen soll. Ein Tritt wird lanciert, indem man sich nicht direkt auf das Ziel fixiert, sondern auf einen Punkt weit dahinter. Sie müssen die Absicht haben, durch das Objekt hindurchzutreten und nicht nur darauf. Während des Tritts haben die Arme eine Gleichgewichtsfunktion. Die Kraft des Tritts geht in die eine Richtung, während die Arme die Bewegung in die andere Richtung ausgleichen, um das Gleichgewicht herzustellen (17-18). Im Moment des Treffers beginnt schon das Zurückziehen. Das Zurückziehen beginnt beim Abprallen und durch das Zurückdrehen der Hüfte. Die Arme werden in die Ausgangsstellung zurückgebracht. Sobald der Fuß wieder den Boden berührt, sollte der Körper sofort weg-/herumbewegt werden.

Eine Variante des Tritts zum Körper ist der *Block-* oder *Stoppkick*. Bei diesem Tritt wird das Bein so weit eingedreht, dass das Schienbein komplett über dem Bauch des Gegners liegt. In dieser Haltung ist zwar kein Tritt möglich, aber man kann den Gegner wegschieben, indem man hauptsächlich den oberen Teil des Schienbeins unter dem Knie einsetzt. Eine Möglichkeit, diesen „Tritt“ zu trainieren,

bietet der Sandsack: Man lässt ihn auf sich zuschwingen und führt in dem Moment einen Kick aus. Dabei muss der Sandsack beim Aufprall komplett zum Stillstand kommen.

Tritte zum Nacken oder Kopf werden hauptsächlich mit dem unteren Schienbein oberhalb des Fußgelenks gemacht. Diese Tritte müssen schnell und beweglich sein. Dank des Klimas sind die



17 Ausführung eines Seittritts



18 Lowkick auf eine Pratze

Muskeln und Gelenke der Thai-Kämpfer sehr beweglich. In kälteren klimatischen Bedingungen benötigt man Dehnungs- und Beweglichkeitsübungen, um das gleiche Niveau bei den Kicks erreichen zu können.

Die Trainingspraxis sieht sowohl für Kicks zur Körpermitte als auch in höhere Bereiche gleich aus. Der Unterschied liegt darin, wie die Hüfte „geöffnet“ wird und das Bein durch den Beckenknochen gedreht werden kann, sowie im Gleichgewicht des Oberkörpers.

Probieren Sie Folgendes aus, um schnelle, hohe Tritte zu trainieren:

- Befestigen Sie einen Tennisball an einem elastischen Seil und hängen Sie ihn auf Kopfhöhe an der Decke auf. Dann führen Sie einen Kick auf den Ball aus und versuchen weitere Kicks, während er sich bewegt.
- Der Thai-Sport *Sepak Takraw* ist auch als Volleyball mit den Füßen bekannt. Das Spiel besteht darin, einen Rattanball so hoch wie möglich zu halten, während man ihn über ein Netz kickt. Das kräftigt die Beine und sorgt gleichzeitig für mehr Beweglichkeit. Der „Aufschlag“ oder das Kicken des Balls über das Netz auf die andere Seite erfordert einiges an Beweglichkeit und Flexibilität. Wenn man „aufschlägt“, muss man den Ball hart und schnell treffen, um ihn auf die andere Seite befördern zu können. Dafür muss man schnell sein und hoch treffen. In der Verteidigung gegen Angriffe des Gegners ist es sehr wichtig, schnelle Reflexe zu haben und hohe Tritte zu beherrschen.

Ein Tritt in den Nacken erfolgt durch die unterste Schienbeinpartie. Wählen Sie als Zielfläche den Bereich zwischen den Wangen und der Wirbelsäule knapp unterhalb des Ohrs. Dort erzeugt man einen „tödlichen“ Treffer, der fast immer in einem K. o. resultiert. Es gibt Dokumentationen darüber, dass einige Thai-Profikämpfer durch diesen Tritt ihr Leben verloren haben. Historisch werden einige „Superkämpfe“ zwischen Thai und burmesischen Kämpfern erwähnt, in denen die Thai ihre Gegner mit diesem Tritt getötet haben.

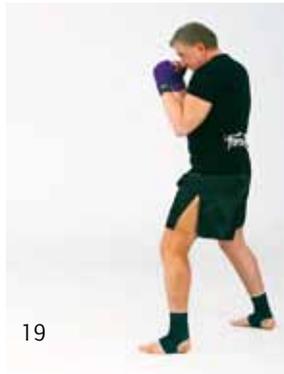
Um diesen Tritt mit dem vorderen Fuß ausführen zu können, benötigt man eine gute Schritttechnik. Es ist von großer Bedeutung, dass die Ferse des Standbeins auf dem Boden ist. Während der Vorwärtsbewegung muss der Winkel zum Gegner 45° betragen. Sobald der Fuß des Trittbeins den Boden verlässt, muss die Hüfte für die Drehung der Schienbeinvorderseite sorgen, da diese zum Ziel zeigen muss. Im Moment des Treffers erhält die Hüfte noch eine zusätzliche Drehung durch den Oberkörper und die Arme. In dem Moment, in dem Sie das Ziel treffen (zum Beispiel Pratzen), wird das Zurückziehen in den Hüften eingeleitet und in einer Kombination aus Armen/Oberkörper/Fußarbeit abwärts gelenkt. Am besten wird dieser Tritt durch zwei Kicks in Folge trainiert. Das wird Ihnen dabei helfen, die Drehung und Bewegung von Füßen, Hüfte, Armen und Fuß auf die richtige Art zu lernen.

### Vorwärtstritt (19-22)

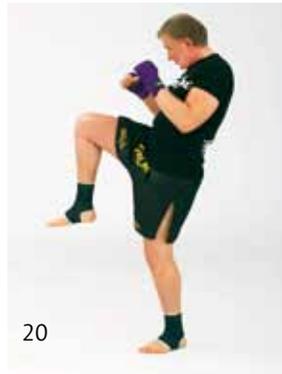
Der Vorwärtstritt kann mit einer Geraden im Boxen verglichen werden. Ein guter Kämpfer setzt diesen nach vorn gerichteten Kick häufig ein. Damit bewahren Sie Distanz zwischen sich und dem Gegner, können aber auch angreifen oder ihn rein als Verteidigung einsetzen.

Um diesen Tritt auszuführen, heben Sie Ihr Knie etwa in Höhe des Ziels an, ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Der Fuß bewegt sich in einer geraden Linie auf den Gegner zu. Im Moment des Aufpralls bewegt sich der Oberkörper nach hinten, um die Kraft des Kicks zu unterstützen. Die Arme haben dabei die gleiche Haltung wie bei allen anderen Kicks. Die Arme nehmen die Verteidigungspositionen ein, in denen ein Arm den Kopf schützt und der andere als Gleichgewichtsausgleich fungiert. Nachdem das Ziel getroffen wurde, zieht sich das Bein in einer geraden Linie zurück, die quasi ein Spiegel der Kickbewegung ist. Auch hier greift das Naturgesetz, dass eine gerade Linie der schnellste Weg zum Ziel ist. Effizientes Kämpfen bedeutet, den Weg zum Ziel so kurz wie möglich zu halten und dabei so wenig Energie wie möglich zu verbrauchen.

Kicken Sie mit dem Fuß, wobei Sie verschiedene Bereiche des Fußes einsetzen können. Ein typischer Karatetritt wird mit dem Fußballen gemacht (dem Bereich direkt unterhalb der Zehen). Aber auch die Ferse und die komplette Fußsohle können eingesetzt werden.



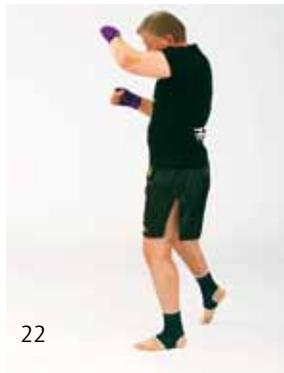
19

*Ausgangsstellung*

20

*Beginn des Tritts, das Ziel mit dem Knie anvisieren*

21

*Vorwärtstritt; beachten Sie die Armhaltung*

22

*Zurück zur Ausgangsstellung*

Wenn Sie den Tritt mit dem vorderen Bein so langsam beherrschen, üben Sie auch den Kick mit dem hinteren Bein. Dieser ist auf jeden Fall schwieriger. Das Bein muss eine längere Distanz überwinden und der Kick ist als Verteidigungstritt nicht so effektiv, als Angriffskick aber sehr wohl.

### Seittritt und Seittritt aus der Drehung

Dieser Kick wird von den Thai im Kampf nur selten angewendet, da der Rücken dabei nicht gut geschützt ist. Ursprünglich stammt dieser Tritt aus dem Taekwondo und Karate. Ein Seittritt wird, wie der Name vermuten lässt, seitlich ausgeführt. In einem Ringsport wie Muay Thai wird der Tritt als gefährlich eingestuft, da der Rücken dem Gegner ausgeliefert wird, sollte das Ziel verfehlt werden. Wenn der Gegner mit einem Tritt zum ungeschützten Rücken reagiert, könnte die Wirbelsäule verletzt werden.

Die Effektivität des Seittritts wurde schon oft unter Beweis gestellt. Er wurde durch Bruce Lee berühmt, der ihn in all seinen Filmen einsetzte. In den Ringkämpfen war ein bekannter Anwender des Tritts Benny „The Jet“ Urquidez, der aus dem Seittritt aus der Drehung eine Kunstform und sein Markenzeichen machte.

Führen Sie den Kick in folgenden Schritten aus:

1. Drehen Sie sich seitlich zum Gegner.
2. Heben Sie das linke Bein seitlich an und beugen Sie den Oberkörper in die entgegengesetzte Richtung (benutzen Sie im Training einen Stuhl zur Gleichgewichtshilfe) (23).
3. Das Knie befindet sich auf der Höhe, auf der der Tritt ausgeführt wird. Der Fuß ist angewinkelt und die „Klingenseite“ des Trittfußes zeigt zum Gegner (25).
4. Der Fuß wird in einer geraden Linie weggestoßen. Beim Aufprall erzeugen die Hüfte und der sich nach hinten bewegende Oberkörper einen zusätzlichen Schub (26).
5. Nach dem Aufprall wird der Fuß in der gleichen geraden Linie zurück in die Ausgangsstellung gezogen.
6. Kehren Sie in die Ausgangsstellung zurück, indem Sie die Hüfte zurückziehen und die Füße fest auf den Boden zurückstellen.
7. Denken Sie daran, die Hände zu jedem Zeitpunkt unter Kontrolle zu haben, da diese Ihre Hauptverteidigungslinie darstellen.



23

*Ausgangsstellung*

24

*Drehung seitlich zum Gegner*

25

*Vorbereitung zum Tritt*

26

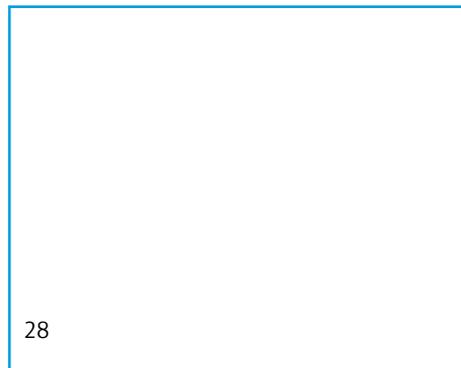
*Seittritt mit dem linken Bein*

Ein Seittritt aus der Drehung wird anders ausgeführt:

1. Nehmen Sie Ausgangsstellung ein; der linke Fuß vorn und die Hände in Boxhaltung.
2. Schätzen Sie die Entfernung zwischen sich und Ihrem Gegner ab.
3. Wenn Sie einen Tritt mit dem rechten Fuß beabsichtigen, dann bewegt sich zuerst der linke Fuß in einem 45°-Winkel nach rechts, die Zehen zeigen nach rechts, die Ferse ist in der Luft.
4. Der linke Arm macht eine kreisförmige Bewegung nach rechts und der rechte Arm macht eine Rückwärtsbewegung (Ellbogen) nach links.
5. Das rechte Bein bewegt sich nach oben und das Knie zeigt in die Richtung des Tritts.
6. Sobald er in Trittposition gebracht ist, wird der Fuß vom Körper wegbewegt und an der Seite des Körpers des Gegners platziert. Das Ziel ist die Leber.
7. Die Rückwärtsbewegung beginnt mit dem Zurückziehen der Arme in ihre Ausgangsposition.
8. Die Beine folgen und kehren in die Ausgangsstellung zurück.



Umdrehen für einen Seittritt aus der Drehung



Ausführung Seittritt aus der Drehung

Dies ist ein sehr kräftiger Tritt, aber wenn Sie nicht treffen, kann er leicht zum Bumerang für Sie werden. Wenn Sie ihn wirklich anwenden wollen, dann muss er täglich trainiert werden. Aufgrund der kreisförmigen Bewegung ist es schwer, danach das Gleichgewicht wiederzufinden. Am besten kann man den Tritt gegen ein Schild/Schlagpolster oder einen Sandsack/ein Objekt in Bewegung trainieren. Der Tritt gewinnt wieder an Popularität in den MMA-Kämpfen und ähnlichen Turnieren, da er für die Zuschauer spektakulär ist.

### Fersentritt

Ein Fersentritt aus der Standposition heraus wird hauptsächlich in japanischen, indonesischen und koreanischen Kampfsportarten verwendet. Kämpfer aus dem Westen haben diesen Kick in den Ring eingeführt. Im K-1 hat er sich als effektiv erwiesen und für diverse K. os gesorgt.

Wenn Sie den Tritt mit der Ferse ausführen, liefern Sie Ihren Rücken komplett dem Gegner aus. Dies soll hier anhand eines Tritts mit der rechten Ferse demonstriert werden. Um einen Tritt mit der rechten Ferse machen zu können, muss man einen Schritt vor den rechten Fuß machen, um in die richtige Stellung zu kommen. Bei dieser Bewegung öffnet man den Rücken so wenig wie möglich dem Gegner. Aber durch diese Bewegung blockiert man auch mögliche Tritte des linken Beins.

Zu Beginn des Tritts bewegt sich die Ferse in einer geraden Linie zum Kopf des Gegners. Während der Aufwärtsbewegung neigt sich der Oberkörper nach unten, um die Hüfte zu öffnen. In dem Augenblick, in dem sich die Ferse auf Höhe des Kopfs befindet, wird das Bein angewinkelt und der Tritt zum Kopf ausgeführt. Um in die Ausgangsstellung zurückzukehren, machen Sie die gleiche Bewegung in umgekehrter Richtung.



Ausgangsstellung



Vorbereitung für einen Fersentritt



Die Hüfte öffnen



33

*Komplett ausgeführter Fersentritt*

Ein Taekwondo-Kämpfer ist sehr gut in der Lage, einen solchen Tritt mehrmals hintereinander durchzuführen. In Kukkiwon (Korea) habe ich Kämpfer getroffen, die auf einem Bein stehen blieben und mit dem anderen kontinuierlich mehrere Kicks ausführten. Das ist toll anzusehen, bringt in Vollkontaktkämpfen aber nicht viel.

Mit der Effektivität sieht es aber beim Fersentritt aus der Drehung etwas anders aus. Die Kraft, die in diesem Kick steckt, ist beachtlich. Im

Taekwondo habe ich eine perfekte Kombination aus rundem Tritt mit anschließendem Fersentritt aus der Drehung gelernt. Natürlich kann die Technik auch als einzelner Tritt eingesetzt werden.

Im Folgenden wird erklärt, wie Sie den Einzeltritt ausführen.



34

*Ausgangsstellung*



35

*Umdrehen zur Vorbereitung des Tritts*



36

*Komplette Drehung und Ausführung des Tritts*



37

Beginnen Sie in der Ausgangsstellung, der linke Fuß vorn, der rechte etwa schulterbreit dahinter. Machen Sie zu Beginn einen Schritt nach rechts mit dem linken Fuß. Der linke Fuß zieht um mindestens 50 cm am rechten Bein vorbei, bevor er wieder abgestellt wird. Zu Anfang des Schritts sollte es sich so anfühlen, als würde man eine kreisförmige Bewegung machen. Der rechte Arm wird als Initiator für die Aufwärtsbewegung des rechten Fußes verwendet. Die rechte Ferse muss sich in einer kreisförmigen Bewegung direkt zum Ziel hin bewegen. Das Knie ist leicht angewinkelt. Dies verhindert sein Überdehnen im Moment des Treffers. Der Tritt lässt sich am besten an einem Sandsack trainieren. Wenn er auf eine Pratte trainiert wird, darf sich der Partner während der Ausführung des Tritts nicht bewegen (37). Aus eigener Erfahrung kann ich berichten, dass ansonsten so einiges ziemlich schief laufen kann. Mir sind einmal aufgrund einer plötzlichen Bewegung der Person, die meine Pratte gehalten hat, sämtliche Bänder im Knie gerissen.

Bei all den Tritten mit einer Drehung gilt es natürlich, den plötzlichen Gleichgewichtsverlust zu beachten, der sich vor allem einstellt, wenn man das Ziel verfehlt. Der einzige Weg, wie man das Wiedererlangen des Gleichgewichts lernen kann, ist, indem man die Bewegung in Kombination mit einer Start- oder Folgetechnik kontrolliert.

**Rückwärts- oder Eseltritt**



38

Wenn der Gegner es schafft, hinter Sie zu kommen, gibt es einen Tritt, der Sie vor einem Angriff schützen kann. Dieser Tritt wird hauptsächlich mit der Ferse ausgeführt. Zuerst heben Sie das Knie leicht an, dann beugen Sie den Körper ein wenig, um Muskelspannung zu erzeugen, und dann schleudern Sie das Bein mit ganzer Kraft nach hinten.



39



40

### Spezielle Tritttechniken (41- 48)

Diese Techniken werden nicht sehr häufig verwendet, aber es ist ganz hilfreich, sie zu lernen, speziell, wenn Sie sich in einer Kampfsituation befinden, in der Sie dem Gegner weit überlegen sind.

Eine schöne Technik ist der „Wisch“-Kick. Sie machen einen Kick mit dem Spann an der Seite des Kopfs Ihres Gegners. Wir starten mit der Ausgangsstellung mit dem linken Fuß vorn. Heben Sie das Knie bis auf Brusthöhe an und „wischen“ Sie dann mit dem linken Fuß über die linke Seite des Gesichts. Ziehen Sie das Bein beim Treffen zurück, was einen zusätzlichen Wischeffekt verursacht. Dies geht natürlich auch mit dem rechten Fuß.



41 *Ausgangsstellung*



42 *Axtritt zum Kopf oder Schlüsselbein*



43 *Axtritt auf eine Pratze*



44 *Ins-Ziel-bringen des Axtritts mit voller Wucht*

Es gibt auch einen Tritt, den man häufig im Taekwondo sieht und der von koreanischen und brasilianischen Kämpfern in den Ring eingeführt wurde. Er wird mit einer kreisförmigen Bewegung ausgeführt. Beginnen Sie in der Ausgangsstellung mit dem linken Fuß vorn. Benutzen Sie nun das rechte Bein. Heben Sie das Knie auf die Höhe, in der Sie den Kick ausführen möchten und richten Sie es auf das Ziel. Dann wird der Fuß in Richtung Gesicht des Gegners bewegt. Beim Aufprall drücken Sie noch ein wenig zusätzlich zu, bevor Sie das Bein zurückziehen.

Der Axtritt ist vom Taekwondo entlehnt. Man nennt ihn so, weil das Bein wie eine Axt auf den Kopf heruntergeschwungen wird. Für große Kämpfer bietet sich dieser Tritt an, um das Selbstvertrauen des Gegners zu zerstören. Er ist außerdem sehr effektiv. Beginnen Sie mit der Ausgangsstellung mit dem linken Fuß vorn. Das Knie wird in einer kreisförmigen Bewegung so hoch wie nur irgendwie möglich nach oben gebracht. Ist diese höchste Position erreicht, wird das untere Bein nach oben geklappt. In dem Augenblick, in dem das Bein gestreckt und über dem Kopf des Gegners platziert ist, schnellt die Ferse nach unten. Das Ziel, das Sie anvisieren sollten, liegt ganz oben in der Mitte des Schädels, wo die Fontanellen zusammenlaufen (41-44).

Der verheerende Effekt, der ausgelöst wird, wenn dieser Tritt wirkungsvoll auf dem Kopf oder der Schulter landet, wird Sie überraschen. Ein unangenehmer Nebeneffekt dieses Kicks ist der komplette Gleichgewichtsverlust, falls dem Gegner ein Block und ein Konter gelingt.

Sprungtritte stehen bei vielen Kämpfern und bei den Zuschauern hoch im Kurs. Es ist spektakulär anzuschauen, wenn ein Kämpfer durch die Luft fliegt und sein Ziel trifft. In Ring- oder Straßenkämpfen wird man dabei aber stets mit einem Problem konfrontiert. Der Gegner scheint sich für denjenigen, der den Tritt ausführt, grundsätzlich in die falsche Richtung zu bewegen. Tritte in Verbindung mit Sprüngen sind sicher möglich, aber es ist sehr stark anzuraten, dies nur unter professioneller Anleitung zu trainieren. Alle erwähnten Tritte, Knietechniken, Schläge usw. können in oder aus einer Sprungposition heraus ausgeführt werden (45-48).



45 *Seitlicher Sprungtritt*



46 *Hochspringen und den Tritt vorbereiten*



47

Vorderer Sprungtritt



48

Ausführung eines gesprungenen Kniestoßes

## Verteidigungstechniken gegen Tritte

Eine Verteidigung gegen Tritte erfolgt auf unterschiedliche Arten. Wir können diese unterteilen in:

- Blocken
- Auffangen
- Ausweichen
- Verhindern

### Blocken

Blocktechniken gibt es in allen Kampfsportarten. Als Blocktechnik wird jede Art von Technik bezeichnet, die darauf abzielt, durch eine Gegenbewegung zwei Körperteile direkt aufeinandertreffen zu lassen und damit einen Angriff zu unterbinden. Sie haben sicher schon die krassen Trainingsmethoden gesehen (meistens in Filmen, vielleicht auch das eine oder andere „reale“ Beispiel), bei denen sich „Kämpfer“ gegenseitig mit schmerzhaften Schlägen auf die Arme oder Beine malträtierten. Ein Beispiel für ein derartiges Training ist das Benutzen eines hölzernen Dummies, wie man es hauptsächlich aus dem Wing Chun kennt. Dabei steht ein Kämpfer vor einer baumartigen Statue mit einer menschlichen Form. Der Kämpfer trainiert daran dann das Schlagen und Treten auf die Arme und die Beine, um seine eigenen Unterarme abzu härten. Dies tut er so hart und so schnell wie möglich. Diese Art des Trainings ist in vielen Filmen der 70er- und 80er-Jahre des letzten Jahrhunderts zu sehen. Bruce Lee war einer der Ersten, der sie auf der Leinwand zeigte.

Die Frage ist: Kann man seine Knochen wirklich gegen die Schläge und Treffer abhärten, so wie all die „mythischen“ Meister? Um das zu beantworten, müssen wir uns die Biologie des Menschen etwas genauer anschauen. Ein Knochen setzt sich aus Kalzium, Magnesium und vielen anderen Mineralien

und Aminosäuren zusammen. Er stellt keine völlig feste Struktur dar wie Beton. Der Knochen wird von einer Schutzschicht umgeben, der Knochenmembran. Diese Knochenmembran ist ein fragiles Gebilde und anfällig für Verletzungen.

Obwohl einige sogenannte „Meister“ das Gegenteil behaupten: Man kann diese Knochenstruktur nicht abhärten. Man kann vielleicht die Schmerzgrenze beeinflussen, die man zu ertragen in der Lage ist, aber niemand kann die biologische Struktur seiner Knochen verändern. Aber was passiert, wenn ein Knochen bricht? Nach einem Knochenbruch ist das Gewebe der geheilten Stelle fester als das alte Gewebe. Folgerichtig werden die Knochen doch sicher stärker, wenn man dem Knochen so viel Schaden zufügt, dass er an allen möglichen Stellen bricht, oder? Die Antwort ist NEIN! Sie werden dabei höchstens invalide.

Wie trainieren wir es also, Schmerz zu ertragen? Das ist ein langsamer Trainingsprozess, den man sich selbst zufügt. Ein gutes Beispiel ist das „Abhärten“ des Schienbeins zum besseren Blocken von Lowkicks. In einem ersten Schritt beginnen Sie mit leichten Kicks auf ein hartes Objekt. Damit „reizen“ Sie das Nervensystem. Stellen Sie dabei sicher, dass der Zielbereich Ihrer Tritte keine scharfen Stellen enthält. Schritt für Schritt erhöhen Sie die Frequenz und die Stärke der Tritte, bis Sie imstande sind, mit nahezu voller Kraft (70-80 %) zuzutreten. Das wirkt so, als hätten Sie das Schienbein abgehärtet, aber eigentlich haben Sie nur Ihre eigene Schmerztoleranzgrenze nach oben verschoben. Diese Art Training kann natürlich auch für alle anderen Körperteile angewendet werden.

Der schmerzhafteste Block ist, wenn Schienbein auf Scheinbein trifft. Dies passiert vor allem beim Lowkick (49-51). Beginnen Sie in der Ausgangsstellung und verteilen Sie das Gleichgewicht sorgfältig auf beide Beine. Um einen Tritt abzublocken, dürfen Sie nicht Ihr ganzes Gewicht auf das Standbein verlagern. Wenn Sie das komplette Gewicht auf ein Bein verlagern, kann Sie der Gegner leicht „täuschen“. Er kann einen Tritt auf ein Bein antäuschen, aber dann eigentlich das Standbein angreifen und Sie zu Boden bringen.



49

Ausgangsstellung



50

LI blockt einen Lowkick mit seinem linken Schienbein



51

*LI blockt einen Lowkick mit dem rechten Bein*

Das Blocken von Tritten ist zunächst eine Sache des „Trockentrainings“. Bewegen Sie sich in der Ausgangsstellung durch den Ring und heben Sie dabei immer wieder die Beine an, um den Block einzuüben. Langsam zu beginnen und dann kontinuierlich das Tempo zu erhöhen, ist eine sehr wirkungsvolle Trainingsmethode. Üben Sie dabei alle möglichen Höhen für den Block ein. Je schneller Sie im Ring sind, desto besser werden Sie Ihr Gleichgewicht halten können.

### Auffangen

Eine weitere Abwehrtechnik ist das „Auffangen“. Ihr Gegner führt einen Tritt (oder einen Kniestoß oder Schlag) aus und Sie gehen mit der Bewegung mit, um die Kraft der Technik zu entschärfen. Während dieser Bewegung, in der die Stärke der gegnerischen Technik weitestgehend neutralisiert wird, greifen Sie nach dessen Bein oder Arm und halten es oder ihn fest. Dabei wenden Sie eine Haltetechnik an, wie Sie auf den Bildern 52 und 53 gezeigt wird, um den Arm oder das Bein zu sichern, und beginnen dann mit einer Defensiv- oder Kontertechnik.



52

*RE führt einen Tritt aus und LI fängt ihn auf*



53

*RE fängt einen Tritt von LI auf*



54

*LI hält das Bein fest und bereitet einen Ellbogenstoß vor*



55

*LI führt einen linken Ellbogenstoß auf das Bein aus*



56

*RE bringt LI aus dem Gleichgewicht*



57

*RE macht einen Kniestoß auf die Innenseite von LIs Bein*



58

RE fängt einen Tritt von LI auf



59

RE kontert mit einem Tritt auf das Standbein von LI



60

RE fängt einen Tritt von LI auf



61

RE dreht sich herum und führt einen Seittritt auf das Knie des Standbeins aus

Manchmal kämpfen Sie vielleicht gegen Gegner, die langsame Vorwärtstritte haben. Greifen Sie dann, sobald der Kick auf Ihren Körper auftreffen sollte, mit der entgegengesetzten Hand die Ferse. Dadurch sind Sie dann in der Lage, das Bein des Gegners anzuheben, wodurch dieser komplett die Kontrolle verlieren wird; oder Sie werfen das Bein zur Seite, sodass Sie den Gegner mit einem Konter von hinten angreifen können.

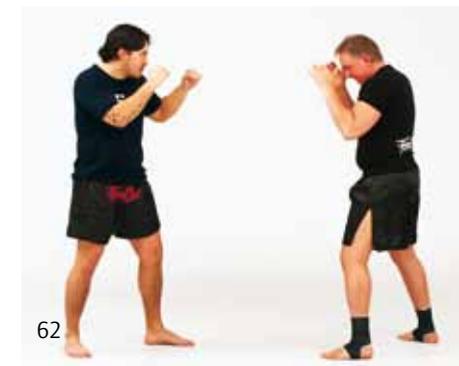
### Ausweichen

Einem Tritt oder Schlag wirklich auszuweichen, ist im Ring schwieriger als andere Techniken. Einem Vollkontakttritt oder -kniestoß richtig auszuweichen, verlangt intensives Training und einen „siebten Sinn“. Sie können einem Angriff ausweichen, indem Sie nach hinten rutschen, darunter wegtauchen oder sich einfach zurücklehnen, das hängt alles vom jeweiligen Augenblick ab. Direkt nach dem

Ausweichen können Sie einen Konter fahren, denn der Angreifer ist nun in einer geschwächten Position.

Dem Vorwärtstritt kann man ausweichen (62-65). Rutschen Sie zur Seite oder zurück, sobald Sie ihn kommen sehen. Meistens folgt auf das Ausweichen als Konter ein Lowkick gegen das sich zurückziehende Bein, vor allem, wenn es das vordere Bein ist. In dem Augenblick, in dem es wieder abgestellt wird, ist das Gleichgewicht noch nicht wieder voll hergestellt und die Deckung ist zu langsam.

Einem Tritt zur Seite des Körpers kann man ausweichen, indem man nach hinten weggleitet, wenn man ihn kommen sieht. In der Regel geht dabei eine Hand nach unten, um den Körper zu schützen.



62

Ausgangsstellung



63

LI macht einen Vorwärtstritt, den RE blockt



64

RE drückt den Tritt nach außen weg



65

RE kontert mit einem Tritt auf das Standbein

### Verhindern

Ein Teil eines effektiven Verteidigungssystems ist es natürlich, Angriffe gar nicht erst zuzulassen. Sprich: Blocken Sie die Technik des Gegners, bevor dieser sie überhaupt einsetzt (66-67). Im Muay Thai nutzen wir dazu häufig Vorwärtstritte. Der Tritt wird dabei auf den oberen Teil des zum Tritt ansetzenden Beins platziert. Ein Vorwärtstritt kann ebenso durch einen Konter geblockt werden, bevor er überhaupt Ihren Körper erreicht.



66 *Ausgangsstellung*



67 *RE blockt das Bein von LI und unterbindet dessen Tritt durch einen Vorwärtstritt*

## 14 KNIETECHNIKEN

Die Knietechniken sind das Markenzeichen der Sportart Muay Thai. In den 40 Jahren, in denen ich durch die Welt gereist bin und überall gekämpft und trainiert habe, ist mir nirgendwo eine Kampfsportart begegnet, die das Knie so effektiv einsetzt. Für die Thai ist der Einsatz des Knies wichtiger als Faustschläge.

Wenn wir das Bein anwinkeln, wird die Kniescheibe zum hervorstehendsten Teil des Beins. Die Ferse sollte so nah wie möglich am Gesäß sein. Wenn es korrekt eingesetzt wird, wird das Knie zu einer soliden Waffe. Es wird manchmal mit einer Kraft gegen den Gegner geschleudert, die die Kraft eines Schlags um das Zehnfache übersteigt. Die Hauptziele sind die Rippen, die Leber, die Nieren, der Rücken und der Kopf. Ein Angriff mit dem Knie ist aus allen Distanzen möglich.

Eine gute Knietechnik allein reicht aber nicht aus. Knietechniken werden häufig beim Clinchen angewendet, das die Thai zu einer regelrechten Kunstform entwickelt haben. Das korrekte Clinchen lernt man nur in einem Thai-Kampfsportstudio. Obwohl ich die Technik über viele Jahre hinweg perfektioniert habe, lerne ich auch heute noch neue Wege, Techniken und Tricks im Nahkampf. Ich habe es gelernt, dabei die Techniken der Thai mit Jiu-Jitsu, Ringen und MMA zu kombinieren. Das Clinchen in Bildern darzustellen, ist sehr schwierig (siehe Kap. 16).

Die Knietechniken werden nach den unterschiedlichen Bewegungen unterteilt, mit denen sie zum Ziel gebracht werden:

- **Gerader Kniestoß**
- **Runder Kniestoß**
- **„Einschließender“ (Close-in-)Kniestoß**
- **Gedrückter Kniestoß**
- **Hoher Kniestoß zum Gesicht**
- **Gesprungener Kniestoß**

### 1. Gerader Kniestoß (1-6)

Gehen Sie in die Ausgangsstellung, der linke Fuß ist also vorn. Beide Fußspitzen müssen direkt aufs Ziel gerichtet sein. Formen Sie Ihren Körper zu einem Bogen und das Knie zur Pfeilspitze. Um maximale Kraft hinter den Kniestoß zu bringen, muss sich der Körper in einen Bogen verwandeln, der gespannt wird, um den Pfeil abzuschießen. Die Hände greifen nach dem Ziel und ziehen den Kopf nach unten oder stören zumindest die Sicht des Gegners.



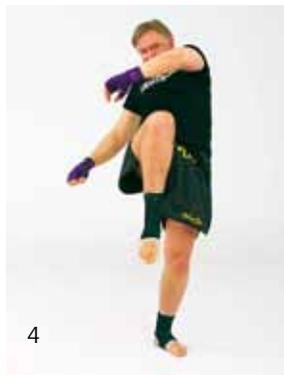
1  
*Ausgangsstellung*



2  
*Die Arme ausstrecken, um nach dem Gegner zu greifen*



3  
*Den Kopf oder Nacken greifen.*



4  
*Den Gegner herunterziehen und das Knie nach vorne bringen*

Wenn der Bogen so weit wie möglich gespannt ist, wird das Knie in gerader Linie zum Ziel geschleudert. Der Oberkörper bewegt sich in die entgegengesetzte Richtung und zieht die Hände nach hinten. Bei Knieaktionen wird der Gegner nicht gepackt und die Armhaltung entspricht der beim Tritt. Hat man den Kopf oder irgendeinen anderen Teil des Körpers des Gegners in den Händen, dann wird dieser dem angreifenden Knie entgegengesetzt gezogen, damit die Trefferwirkung noch härter ist. Um in die Ausgangsstellung zurückzukommen, ziehen Sie das Knie auf dem gleichen Weg wieder zurück und der Oberkörper richtet sich wieder auf.



5  
*Knietechniktraining mit Partner*

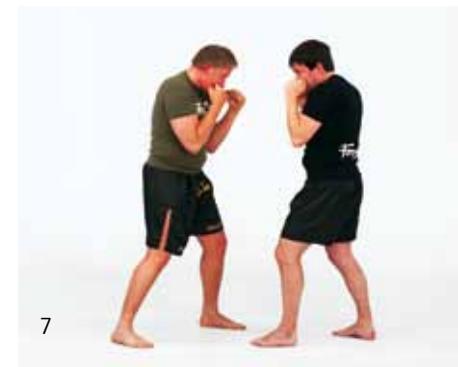


6  
*Knietechniktraining mit Pratze*

## 2. Runder Kniestoß (7-12)

Die Bewegung beim runden Kniestoß ist am ehesten vergleichbar mit dem runden Kick. Zuerst wird die Hüfte durch die Bewegung der Füße geöffnet. Um einen Kniestoß mit rechts auszuführen, machen Sie einen Schritt nach links und öffnen den Weg für den nachfolgenden Kniestoß. Auch hier können wir wieder die Pfeil-und-Bogen-Haltung beobachten. Auf den Bildern 7-12 können Sie die einzelnen Schritte nachvollziehen und das „Spannen des Bogens“ verfolgen. Hier haben die Hände auch die Funktion, den Gegner zu ziehen.

In den meisten Techniken erfolgt die Bewegung sowohl zum Ausführen der Technik als auch beim Zurückziehen auf dem gleichen Weg. Bei diesem Kniestoß ist das etwas anders. Wenn das Knie den Gegner trifft, sind die Körper recht eng zusammen und es ist kaum möglich, das Knie auf dem gleichen Weg zurückzuziehen. In den meisten Fällen wird das Bein gedreht und dann direkt abgestellt.



7  
*Ausgangsstellung*



8  
*RE schlägt LI mit der Innenseite des linken Arms*



9  
*RE nimmt auch seinen rechten Arm, um seine Position noch zu verbessern*



10  
*Nach dem Greifen folgt ein Kniestoß*



11 RE drückt LI nach unten in Zielposition



12 Linker Kniestoß zum Gesicht von LI (ohne Deckung zur besseren Demonstration)



13 Eine sehr enge Stellung, die Körper aneinandergedrückt



14 LI öffnet die Verteidigung von RE durch das Anheben des Arms

### 3. „Einschließender“ (Close-in-)Kniestoß (13-17)

Dies ist eine typische Thai-Bewegung und sie scheint für andere sehr schwer zu lernen zu sein. Ich persönlich habe diese Knietechnik sicher schon eine Million Mal trainiert.

In einem Kampf greift Sie der Gegner und Sie beide stehen dicht an dicht beieinander. Die Körper sind so eng aneinandergedrückt, dass nicht einmal mehr eine Hand dazwischen passen würde. In der Situation gibt es nur zwei Dinge, die Sie tun können:

- a) zu ringen beginnen; oder
- b) die Close-in-Knietechnik einsetzen.

Um diese Technik zu trainieren, benötigen Sie einen Boxsack. Der Körper wird gegen den 180 cm großen Sack gepresst. Beide Beine stehen beieinander und die Arme sind um den Sack geschlungen. Lassen Sie dabei keinen Zwischenraum. Dann drehen Sie das rechte Bein vom Boxsack weg und heben das Knie an. Sobald das Knie auf Rippenhöhe ist, versuchen Sie, es so hart und so schnell wie möglich auf den Sack zu stoßen. Drehen Sie im Moment des Aufpralls Ihre Hüfte in die gleiche Richtung, in die auch das Knie stößt.

Die Rückkehr des Knies in die Ausgangsstellung erfolgt bei dieser Technik selten auf dem gleichen Weg. Das Bein wird direkt nach dem Treffer abgestellt.

Trainieren Sie die Technik mit beiden Knien. Beginnen Sie mit dem linken Knie und machen Sie dann, sobald der linke Fuß wieder den Boden berührt, mit dem rechten Knie weiter usw. Die Hüfte zu drehen ist das Allerwichtigste, um für einen maximalen Aufprall zu sorgen.



15 LI beginnt mit dem Eindrehen der Hüfte zur Vorbereitung des Kniestoßes



16 Das Knie wird in die Zustoßposition zurückgedreht



17 Das Knie trifft die Rippen von RE, während die Hüfte gedreht wird

#### 4. Gedrückter Kniestoß (18-20)

Die Ausführung dieser Knietechnik ist nicht einfach und ihre Kraft scheint begrenzt zu sein. Heben Sie das Knie in Zielhöhe an und stoßen Sie es nach vorn auf das Ziel zu. Der Oberkörper lehnt sich erst im Moment des Aufpralls zurück, um dem Stoß seine volle Wucht zu geben.

Die Technik wird auch in Clinchsituationen genutzt. Zwei Kämpfer befinden sich im Clinch. Einer von ihnen hebt sein Knie zwischen den beiden an und platziert seine Kniespitze in den Körper des Gegners. Nachdem das Knie im Ziel gelandet ist, bewegt sich der Oberkörper schnell nach hinten, um Platz zwischen den beiden Kämpfern zu erzeugen. Durch diese gewonnene Distanz können nun weitere Knieangriffe gefahren werden.



18 *Partnerstellung in Vorbereitung eines gedrückten Kniestoßes*



19 *Das Knie anheben zum Starten einer Verteidigungsaktion*



20 *Das Knie wird am Körper des Gegners platziert und drückt ihn kräftig weg*

Die Technik wird auch in Clinchsituationen angewendet, um die Beine des Gegners zu blocken. Dieser Kniestoß wird nicht direkt auf den Gegner gerichtet, sondern geht in eine diagonale Richtung. Indem Sie mit dem Knie überkreuzen, hindern Sie den Gegner daran, seine beiden Beine einzusetzen.

Die Technik kann auf zwei Arten ausgeführt werden:

- Beim Gebrauch des rechten Knies: Um den Gegner am Einsatz seiner Beine zu hindern, wird das Knie nach links platziert (auf die rechte Seite des Gegners) und der Fuß wird an der linken Hüftseite gehalten (21-22).
- Beim Gebrauch des gleichen Beins in die andere Richtung wird das Knie links am Gegner platziert und der Fuß sucht auf der anderen Seite in Hüfthöhe nach Halt (23).



21



22

*RE blockt beide Beine mit überkreuztem Bein*



23

Manche Kämpfer verwenden sogar noch speziellere Bewegungen, um den Gegner zu blocken. Sie verwenden beide Beine, um sich an den Gegner zu klammern. Dies ist aber für den ausführenden Kämpfer sehr gefährlich und in einer Wettkampfsituation kaum möglich.

### 5. Hoher Kniestoß zum Gesicht (24-26)

Eine gefährliche Spezialität des Muay Thai ist der Kniestoß zum Gesicht. Diese Knietechnik verlangt nach einer Menge Beweglichkeit, Geschwindigkeit und Präzision. Die Technik kann auf die gleiche Art ausgeführt werden wie die Nummern 1 und 3, zielt aber höher, und die Arme werden benutzt, um den Gegner fest nach unten zu ziehen (24-26).



24

*Ausgangsstellung*



25

*RE greift LI am Kopf*



26

*RE macht einen rechten Kniestoß zum Kopf*

### 6. Gesprungener Kniestoß (27-28)

Gesprungene (oder auch „fliegende“) Kniestöße sind in verschiedenen Kampfformen sehr wichtig (27-28).

Der schwierigste Teil dieses Knieangriffs ist der Start in der Sprungposition. Das Springen erfordert Explosivkraft im richtigen Moment, eine gute Analyse der Situation und vor allem eine perfekte Technik.



27

*LI bereitet sich auf einen gesprungenen Kniestoß vor*



28

*LI springt und führt einen hohen „fliegenden“ Kniestoß aus.*

## 15 FEGE- UND WURFTECHNIKEN

Fegen scheint zunächst eine einfache Technik zu sein. Man fegt einfach mit dem Fuß zum Fußgelenk oder zum Fuß des Gegners und bringt ihn aus dem Gleichgewicht. Aber es ist nicht so einfach, wie es scheint. Beim Fegen kommt es ganz auf das richtige Timing an und darauf, in der richtigen Position zu sein.

Hier zunächst einmal die Situationen, in denen man **NICHT** dazu in der Lage ist, einen Fußfeger auszuführen:

- in dem Moment, wenn der Gegner (fast) sein ganzes Körpergewicht auf ein Bein verlagert;
- der Moment, in dem der Gegner das Gewicht vom vorderen Bein wegverlagert und ihm damit zwar den Widerstand nimmt, aber auch den Einfluss auf die gesamte Körperbalance.

Der beste Augenblick, eine Fegetechnik anzuwenden, ist, wenn sich der Gegner auf Sie zubewegt (in dem Moment, in dem er sein Bein nach vorne platziert, aber noch nicht das gesamte Gewicht darauf verlagert hat), in der Rückwärtsbewegung, wenn er das Gleichgewicht gerade vom hinteren auf das vordere Bein verlagert, und beim Hin- und Herbewegen im Ring. In einer Clinchsituation können Sie den Gegner durchaus auch in eine Fegeposition bringen.

In einem Straßenkampf halte ich das Fegen für eine wichtige Methode, um den Gegner zu demoralisieren. Es kostet nur einen minimalen Aufwand, kann ihn aber maximal ärgern.

Um den Gegner werfen zu können, müssen Sie immer engen Kontakt haben. Im Muay Thai ist das Werfen eigentlich nicht erlaubt. Die meisten Muay-Thai-Kämpfer interessieren sich aber auch für MMA (Mixed Martial Arts). Es ist wichtig, zumindest Basiskenntnisse von Nahkampfssystemen zu haben, damit man solche Situationen wie das Clinchen besser verstehen kann. In diesem Buch sollen einige Wurftechniken dargestellt werden, die direkt mit dem Clinchen verbunden sind.

Ich habe Judo, Jiu-Jitsu und Ringen praktiziert, um das Werfen zu lernen. Dabei halte ich das Ringen für besser geeignet und komplementärer zu Muay Thai als andere Kampfstile. Beim Kampf mit Handschuhen hat sich die Art des Greifens, die beim Ringen angewendet wird, einfach als effizienter herausgestellt.

Die praktischsten Techniken sind die Beinwürfe. Im Ring kommen in der Regel nur drei Varianten zum Einsatz. Die erste ist der Beinwurf, bei dem das Bein außen am Gegner angelegt wird. Wenn Sie sich die Bilder 1-5 ansehen, bemerken Sie, dass der Werfer ein bisschen seitlich versetzt zum

Gegner steht. Das rechte Bein wird vom Gegner wegbewegt, um dann plötzlich zurückgestoßen zu werden, in einer Bewegung, die auch nach dem Treffer auf den Körper des Gegners fortgesetzt wird („durchziehen“). Im Augenblick des Kontakts wird der Oberkörper zur anderen Seite geneigt und damit der Gegner aus dem Gleichgewicht gebracht. Im Wettkampf lernt man, dem fallenden Gegner möglichst viel „Schaden“ zuzufügen.



RE bringt seine Hüfte in die richtige Position



RE wirft LI mit einem geschwungenen Beinhebel



Kontrollausübung nach dem Wurf



Abschluss der Aktion in der Bodenlage



5

Auch die zweite Technik wird in einer Clinchsituation ausgeführt. Das rechte Bein wird in einer kreisförmigen Bewegung um die linke Körperseite des Gegners herumgeschlungen. In der Rückwärtsbewegung des Kreises trifft man das Bein des Gegners. Neigen Sie im Moment des Treffers den Oberkörper nach vorn. Fallen Sie mit Ihrem vollen Gewicht direkt auf den Gegner.

Die dritte Technik findet in der gleichen engen Clinchsituation statt. Führen Sie Ihr Bein zwischen die Beine des Gegners. Dort bewegen Sie es seitwärts und klammern (wenn Sie das rechte Bein benutzen) das linke Bein des Gegners. Neigen Sie Ihren Körper im Moment des Kontakts nach vorn und Sie werden beide zu Boden fallen (6-9).



6

Clinch-Situation



7

RE (in Schwarz) dreht seinen ganzen Körper herum



8

Er hebt das Bein zwischen den Beinen des Gegners an



9

Und kontrolliert ihn nach dem Werfen

Die nächste Technik wird etwas höher angesetzt, und zwar in Höhe der Hüfte. Dadurch, dass der Gegner dabei höher in die Luft gehoben wird, wird der Fall noch härter. Hier ist es von Vorteil, wenn man die Gesetze der Physik vor Augen hat (10-13).



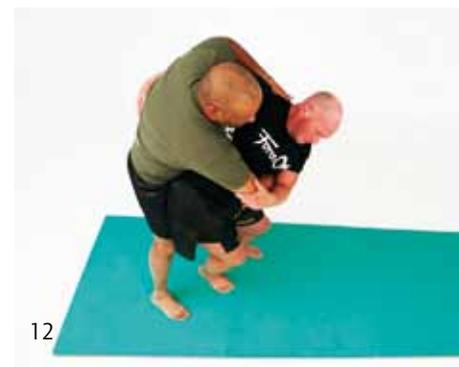
10

Clinchsituation



11

RE (in Schwarz) dreht seinen ganzen Körper herum



12

Er hebt das Bein zwischen den Beinen des Gegners an



13

Und kontrolliert ihn nach dem Werfen

Um jemanden „über die Hüfte“ zu werfen, benötigen Sie „Griffe“, also Stellen, an denen Sie den Gegner fest greifen und heben, in die gewünschte Bewegung hineindrücken oder -ziehen können. Die wichtigsten Griffstellen sind:

- um die Hüfte,
- unter der Schulter,
- um den Nacken,
- unter den Achseln.

In der engen Nahkampfsituation bewegen Sie Ihren rechten Arm nach unten. Die linke Hand greift nach dem Arm des Gegners und zieht diesen so eng wie möglich an Ihren Körper. Danach drehen Sie Ihre rechte Hüftseite zum Gegner hin. Gehen Sie in die Knie und dabei „unter“ den Gegner, während Sie ihn ziehen. Sein Körper wird sich zu Ihnen neigen und er wird das Gleichgewicht verlieren. Sobald Sie unter ihm sind, bewegen Sie die Hüfte wieder nach oben, während Sie gleichzeitig mit den Armen ziehen und die Hüfte drehen. Ihre Hüfte geht automatisch nach oben, wenn Sie die Beine durchstrecken. Das Ziehen lässt den Gegner das Gleichgewicht verlieren und Sie werden ihn in einer Kreisbewegung fallen lassen.

In dem Augenblick, in dem Sie beide zu fallen beginnen, können Ihre Beine für eine zusätzliche Fallhärte sorgen, indem Sie sich damit vom Boden abstoßen. Versuchen Sie im Fallen, Ihren eigenen Körper über den Gegner zu bringen, den Fall zu kontrollieren und oben zu bleiben.

Beim Clinchen sind Ihre Hände und Arme ständig in Bewegung. Das Erste, was Sie sich beim Kämpfen klarmachen müssen, ist, dass Sie keine Finger zum Greifen zur Verfügung haben. Daher benötigt man für alle Wurftechniken deutliche Griffstellen. Tatsächlich gibt es zwei besonders wichtige Hebe-/Griffstellen – den Nacken und die Achseln.

Wenn Sie auf die Achseln abzielen, müssen Sie den Gegner in Ihre Wurfposition heben. Die praktischste Art, einen Gegner zu werfen, ist es, die Hebelkraft der Beine zu nutzen, wenn man „unter“ dem Gegner ist. In einer Clinchsituation wird Ihr Arm häufig unter den Armen des Gegners positioniert sein. Um aus dieser Situation heraus zu werfen, bedarf es einer Kombination von Schnelligkeit und Drehkraft.

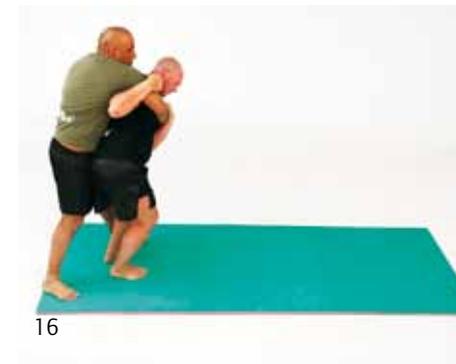
Bringen Sie Ihren Arm so tief wie möglich unter den Arm des Gegners in seine Achselhöhle. Sobald Sie das erreicht haben, gehen Sie in die Knie und drehen die Hüfte ein. Nun stehen Sie vor dem Gegner (14-19) und bringen ihn in einer kreisförmigen Bewegung zu Boden.



14

*Clinchsituation*

15

*RE bringt beide Arme unter LI*

16

*RE dreht sich in LI hinein*

17

*RE hebt LI zum Werfen*

18

*Kontrollausübung nach dem Wurf*

19

*Wie 18, andere Perspektive*

Die Bewegung ist nicht so sehr anders, wenn Sie den Nacken als Griffstelle nutzen (mit dem Arm um den Nacken des Gegners, 6-9). Wenn Sie den Kopf des Gegners greifen, ist es oft wichtig, den Gegner etwas weiter nach unten zu ziehen und aus einer Haltung mit gebeugten Knien heraus mit den Beinen zu heben. Wenn der Gegner auf dem Rücken landet, dann können Sie sicher sein, dass dies seine weitere Kampffähigkeit beeinflusst – wenn er nicht sogar direkt K. o. geht.

Eine sogar noch verheerendere Methode, den Gegner zu werfen, ist die „Rolle rückwärts“ (20-24). Beim Ringen ist dies ein „Königswurf“, denn wenn er dem Werfer gelingt, hat er normalerweise gewonnen.



20

Clinchsituation



21

RE zwingt LI nach unten



22

Und hält ihn im Würgegriff



23

Er geht in die Knie und setzt zum Wurf an



24

Endposition mit Würgegriff nach dem Wurf

Aus einer Clinchsituation heraus greifen Sie den Gegner so, dass beide Arme fest in dem Griff verhakt sind. Dann gehen Sie in die Knie und bewegen sich rückwärts und ziehen dabei den Gegner aus seiner Stellung. Drücken Sie jetzt in der Rückwärtsbewegung die Knie durch, um die Hebelwirkung zu maximieren. Der Kopf des Gegners ist nun über Ihrem und wird zuerst auf dem Boden landen. Drehen Sie sich unmittelbar vor dem Aufprall auf dem Boden in die obere Position, um die Aktion abschließen zu können. Wenn der Gegner tatsächlich mit dem Kopf auf dem Boden aufschlägt, wird er sicher K. o. sein!

## 16 CLINCHEN

Das Clinchen ist eine Methode, den Gegner in die richtige Position zu bringen, um einen Kniestoß landen zu können. Um diese Bewegung ausführen zu können, müssen Arme, Hüfte und Fußarbeit komplett aufeinander abgestimmt werden. Das Greifen des Kopfs und dabei der Versuch, ihn nach unten oder zur Seite zu ziehen, ist das Kernelement dieser Technik. Die Fuß- und Hüftarbeit ist entscheidend dafür, dass die Technik funktioniert.

Clinchen ist auch eine Kombination von Techniken, um den Angriff des Gegners und seinen Versuch, Sie nach unten oder zur Seite zu ziehen, abzuwehren. Dadurch wird ein gleichzeitiges System aus Angriff und Abwehr erzeugt. Im Westen haben wir das Klammern und Würgen in die Bewegungen integriert. Wenn wir uns die MMA anschauen, kann man oft Würfe aus dem Clinchen heraus beobachten. In diesem Buch zeige ich nur einige Techniken, da einem die meisten nur klar werden, wenn man sie als Film oder während eines Lehrgangs bzw. einer Unterrichtsstunde sieht.

Das Clinchen ist schwer von Stellung zu Stellung zu beschreiben und lässt sich viel leichter in einer tatsächlichen Übung nachvollziehen. Die Bilder hier zeigen die am häufigsten verwendeten Arten des Clinchens, aber es gibt noch viel mehr unterschiedliche Situationen. Es ist ebenfalls nicht leicht, das Clinchen zu unterrichten. Der Trainer muss die Gefahren begriffen haben, die in den jeweiligen Abständen liegen. Beim Clinchen kommt es vor allem auf die richtige Distanz an, damit der Gegner kontrolliert und eine Knietechnik angewendet werden kann. Schnelligkeit ist ebenfalls wichtig und oft basiert das Clinchen mehr auf Gefühl und Reflexen als auf Sicht, denn das Erste, was der Gegner versuchen wird, ist, Ihr Blickfeld einzuschränken. Dies wird auf den Bildern deutlich.

Mit den hier gezeigten Fotos versuche ich, Einblicke in die professionellen Clinchetechniken zu geben. Es ist wichtig, dem Gezeigten Schritt für Schritt zu folgen und jede Bewegung oft zu trainieren. Gute Trainer sind sehr wichtig, um Sie an die richtigen Stellungen und Haltungen heranzuführen.

### Technikreihe 1

Nacken und Kopf beim Clinchen trainieren (1-9)



*Zu Beginn einer Nackenübung greift RE nach LI*



*RE platziert die Ellbogen auf den Schultern von LI und beginnt zu ziehen*



*LI hebt die Brust an*



*Als letzte Aktion wird die Hüfte nach vorn bewegt und die Haltung verstärkt*



*LI greift RE um den Nacken*



*LI bewegt den linken Arm zwischen die Arme von RE*



7

Mit dem rechten Arm hält er weiterhin RE im Nacken



8

LI bewegt seine linke Hand zum Nacken von RE



9

Der rechte Arm von RE wird angehoben und er muss den Griff lösen

Technikreihe 2

Überkreuzen zur Befreiung aus einem Clinch (10-15)



10

RE greift LI, die Arme von LI sind außen



11

LI beginnt, seine Arme nach innen zu bringen



12

Jetzt sind beide Arme von RE außen



13

RE überkreuzt mit seinem linken Arm die Arme von LI



14

RE setzt das Überkreuzen fort und behindert die Sicht von LI



15

RE bewegt den linken Arm hart zurück und nimmt dabei den Kopf von LI mit

**Technikreihe 3** Sich im Uhrzeigersinn bewegen (16-27)



16

*LI greift RE relativ tief*



17

*RE bewegt die Hände nach oben zum Kopf, LI zieht mit*



22



23

*LI zieht den Kopf von RE nach unten*



18

*RE beginnt, den Kopf von LI nach unten zu ziehen*



19

*RE drückt den Arm von LI nach unten*



24

*RE drückt das Gesicht von LI unterhalb der Nase nach hinten*



25

*LI zieht den Kopf von RE nach unten*



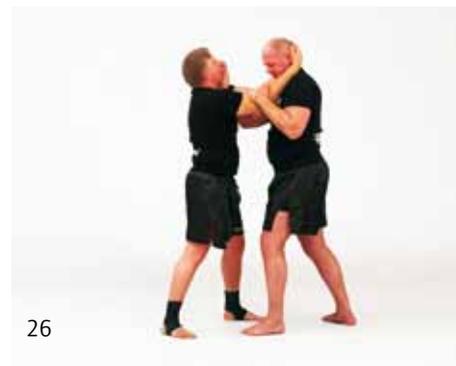
20

*RE drückt den Arm weiter nach unten, seine rechte Hand beginnt eine Bewegung*



21

*RE drückt seine rechte Hand ins Gesicht von LI und öffnet seine Deckung*



26

*RE überkreuzt LI, die Arme blockieren das Hinabziehen*



27

*RE drückt das Gesicht von LI nach hinten*

**Technikreihe 4** Armklammern/Kinnstoß (28-31)



28

*RE greift LI, um den Kopf nach unten zu ziehen*



29

*LI blockiert das Hinabziehen und überkreuzt mit dem rechten Arm*



30

*LI schlingt seinen rechten Arm um den Arm von RE*



31

*LI drückt seinen linken Arm in das Gesicht von RE und bricht dadurch den Angriff von RE ab*

**Technikreihe 5** Ellbogendurchbruch (32-36)



32

*RE greift LI, um ihn hinunterzuziehen*



33

*LI überkreuzt mit seinem rechten Ellbogen den linken Arm von RE*



34

*LI drückt seinen Ellbogen an REs Arm vorbei nach unten*



35

*Und dreht seinen rechten Arm dann nach oben; RE verliert den Halt und LI übernimmt die Kontrolle*



36

**Technikreihe 6** Klammergriff mit Zug an der Körpermitte (37-41)



37 RE zieht LI nach unten



38 LI überkreuzt die Arme von RE mit seinem rechten Arm



39 LI dreht seinen rechten Arm zurück und bringt RE aus dem Gleichgewicht



40 LI clincht RE, RE umklammert mit beiden Armen LIs Taille



41 RE zieht seine Arme in seine Richtung und durchbricht damit den Angriff von LI

**Technikreihe 7** „Wellenbewegung“ (42-46)



42 RE greift LI an



43 LI „tritt“ mit seinem Knie gegen RE und bringt ihn aus dem Gleichgewicht



44 LI greift RE an



45 RE macht einen Feger mit seinem linken Bein gegen RE



46 LI verliert das Gleichgewicht

## 17 VERBOTENE TECHNIKEN

In diesem Buch zeige ich Techniken, die beim Kampf im Ring verboten sind. Einer meiner früheren Schüler, Willem Jan Paardekoper, der die Techniken hier demonstriert (im Bild unten rechts), hat sich auf die Kampftechniken des KAPAP, eine Kampfausbildung der israelischen Spezialeinheiten, spezialisiert. Diese Bilder zeigen eine Reihe von Techniken, die in einem normalen Wettkampf verboten sind, aber z. B. oft in meinen eigenen Selbstverteidigungskursen für die Polizei- und Armeeausbildung eingesetzt werden.

### 1 Daumen ins Auge stechen



*Daumen ins Auge*

### 2 Knie in den Unterleib



*Knie in den Unterleib*

3 Auf's Knie „stampfen“



4 Vorwärtstritt in den Unterleib



*Tritt auf die Kniescheibe*



*Vorwärtstritt in den Unterleib*

5 Beißen



Beißen

6 Schlag mit der Innenseite des Handschuhs



Mit der Innenseite des Handschuhs zuschlagen

7 Kopfstoß



13



14

*Kompletter, gerader Kopfstoß*



15



16

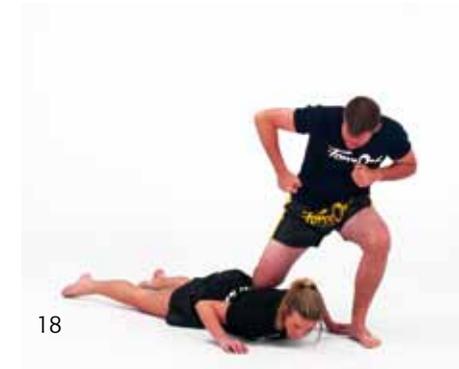
*Unter den Partner abtauchen*



17

*Aufwärtsbewegung für einen Kopfstoß zur Kinnunterseite*

8 Nachschlagen, wenn der Gegner wehrlos ist



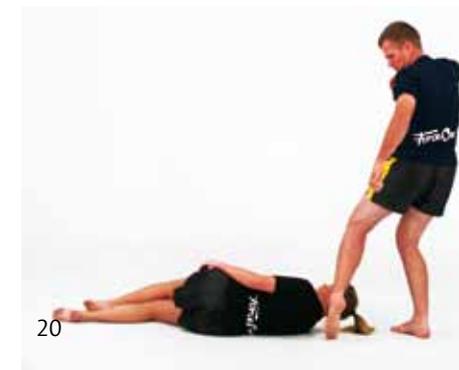
18

*Kniestoß zum Rücken eines gestürzten Kämpfers*



19

*Ellbogen in den Rücken*



20

*Tritt in den Nacken*



21

*Fersentritt auf die Seite des Körpers*



22

*Auf den Kopf stampfen*



23

*Schlag auf die Seite des Kopf*

## 9 Aktionen gegen den Rücken und den Nacken



24

*Kniestoß vorbereiten*

25

*Kniestoß in den Rücken*

26

*Kniestoß in den Nacken*

## 18 ABWÄRMEN

Passen Sie das Abwärmen immer an die vorangegangene Unterrichtsstunde an. Eine harte Einheit verlangt nach einem längeren Abwärmen. Beim Abwärmen werden viele der Bewegungen aus der Trainingseinheit wiederholt, allerdings in einem langsameren Tempo. Halten Sie die Muskelspannung beim Abstreichen etwas länger aufrecht und lösen Sie diese dann sanft. Beim Abwärmen ist es wichtig, dass, anders als beim Aufwärmen, diese Muskelspannung in einer Muskelgruppe länger gehalten und dann gelöst wird.

Beim Abwärmen werden häufig viele Bauchübungen gemacht. Denken Sie daran, dass viele Personen (oft versteckte) Rückenprobleme haben. Ebenfalls sollte man nicht vergessen, dass die Bauch- und die unteren Rückenmuskeln bereits während des ganzen Muay-Thai-Trainings sehr beansprucht wurden.

Zum Ende des Abwärmens macht man Bodenübungen mit leichtem Stretching und, falls die Gruppe dies wünscht bzw. dazu in der Lage ist, rundet das Ganze mit einer kurzen Meditation ab. Im Folgenden werden anhand von Bildern einige Beispielübungen gezeigt.



1

*Nackendehnung nach rechts*

2

*Nackendehnung nach links*

3

*Handgelenktraining*



4

Handgelenktraining



5

Seitliche Dehnung nach links



6

Seitliche Dehnung nach rechts



7

Dehnung des Trizeps



8

Dehnung des Quadrizeps



9

Dehnung des Quadrizeps



10

Seitliche Beindehnung



11

Seitliche Beindehnung,  
Frontalansicht

12

Den Rücken überstrecken

## 19 TRAINING MIT EINEM PARTNER

In diesem Kapitel kann ich nur eine eingeschränkte Anzahl möglicher Trainingssets beschreiben. Die beste Art, immer weiter dazuzulernen, ist der regelmäßige Wechsel der Partner. Auf diese Weise gewöhnen Sie sich an schwerere, beweglichere oder unbeweglichere, stärkere oder schnellere Partner usw. Das schärft Ihren Geist und schadet Ihnen garantiert nicht.

Ich unterscheide ganz klar zwischen *Partnertraining* und *Sparring*. Beim Partnertraining arbeiten Sie beide an der gleichen Technik, um diese gemeinsam zu erlernen. Das Training für verschiedene Schülerniveaus sollte sich nach der Ausdauer, dem Kampfgeist und den technischen Fertigkeiten richten.

Meiner Ansicht nach ist es wichtig, bei jedem Training ausreichend Schutzbekleidung zu tragen (siehe auch das Kapitel zur Ausrüstung). Ein Basisset zum Schutz bei Muay-Thai-/Kickboxkämpfen sieht so aus:

- Handschuhe mit mindestens 14 Unzen, lieber noch schwerer; für Frauen mit mindestens 12 Unzen,
- Schienbeinschoner mit einer speziellen Polsterung mit Klettbindern und einem elastischen Verschluss; benutzen Sie nicht gleich von Anfang an die Profiausrüstung,
- Tiefschutz für den Genitalbereich, für Männer und Frauen,
- Benutzen Sie beim Sparring immer einen Mundschutz,
- Handbandagen.

Weitere Ausrüstung, wie spezielle Hosen, Spezialschuhe, Gelenkbandagen usw., ist nicht unbedingt nötig.

### Kreativität

Beim Kämpfen gibt es keine festgeschriebene Methode, mit der der Gegner bekämpft werden soll. Beim Sparring oder im Kampf ist Kreativität von entscheidender Bedeutung. Früher gab es im Muay Thai nur Einzelkämpfe, aber in den vergangenen Jahren hat sich eine Turnierszene entwickelt. Dabei steht ein Kämpfer oft mehrmals in einer Nacht im Ring. Taktik, Kreativität, Ausdauer und Stehvermögen sind die wichtigsten Zutaten, um im heutigen Kampfkreis mitzumischen.

In jeder Einheit werden grundlegende Kampffertigkeiten trainiert. Der Trainer muss dabei das kreative Denken und die Motivation des Kämpfers fördern. Besonders geeignet dafür ist das „Handicaptraining“. Dabei gibt der Trainer dem Kämpfer ein fiktives Handicap vor, z. B. dass er nur eine Hand oder ein schwer verletztes Bein hat. Darauf muss sich der Kämpfer dann einstellen und sich dementsprechend anpassen, möglichst ohne an Tempo und Variabilität zu verlieren.

Weitere Trainingsmöglichkeiten sind z. B.:

- Intervalltraining (Serien von 10/15/20 Sekunden mit 5/7/9 Sekunden Pause)
- Steigerungstraining, bei dem ein Kämpfer mit einer bestimmten Kombination angreift und der andere mit einer anderen Kombination kontert. Beide beginnen langsam und technisch, erhöhen das Tempo aber kontinuierlich
- Das Einstudieren und „Programmieren“ von Kombinationen (z. B. Schlag/Schlag/Tritt)
- Ausrüstungsworkout: mit dem Sandsack beginnen, zu großen Pratzen übergehen, dann zu den kürzeren Thai-Pads, dann zu Handpratzen und zum Ende schließlich eine Kombination aus zwei Pratzen oder eine Pratzen-Sandsack-Kombination

### Mentaltraining

Das Kämpfen und die Kampfsportarten (hier mache ich einen Unterschied zwischen Vollkontakt-Ringsportarten und den traditionelleren Kampfkünsten, wie Karate, Judo, Taekwondo und anderen) haben ein mentales Ziel.

Erleuchtung war für die alten Meister der „Künste“ das ursprüngliche Ziel. Heutzutage ist dieses Ziel aber eher in den Hintergrund gerückt. Kontaktsport wird dazu benutzt, muskuläre und geistige Spannung sowie Aggressionen abzubauen, eine stabile geistige Gesundheit zu fördern und vor allem, um Stress abzubauen.

In den Kampfkünsten gibt es viele Möglichkeiten und Wege, die zum Ziel führen. Manche kommen durch Sandsack-Workouts und andere durch Sparring in Form. Wenn jemand Kampfkünste trainiert, um die eigene geistige Stabilität zu erreichen oder zu sichern, dann muss man darauf achten, dass derjenige einen Weg wählt, der zu seiner Persönlichkeit passt.

Eine individuelle Anleitung ist für einen Trainer innerhalb eines Gruppentrainings nicht möglich. In dem Fall, dass Sie Ihren Schülern, den „Weg zum inneren Frieden“ zeigen möchten, ist es wichtig, dass Sie dies in Ihrer Werbung und Ihren Infomaterialien auch klar zum Ausdruck bringen. Seien Sie sich aber darüber im Klaren, dass Betrug in diesem Sport scharf bestraft wird; wenn Sie also nicht über das Talent verfügen, jemanden auf „seinen Weg“ zu bringen, dann ziehen Sie es besser erst gar nicht in Betracht.

### Grundlegende Trainingseinheiten

Dies sind Technikreihen, die in jeder Trainingseinheit vorkommen sollten.

#### Technikreihe 1

Linke Gerade/rechte Gerade, rechter Lowkick



1

*RE schlägt eine linke Gerade, er macht dabei einen Schritt mit dem linken Bein, um die Hüfte einzudrehen*



2

*Unmittelbar gefolgt von einer rechten Geraden*



3

*Gefolgt von einem rechten Lowkick*

**Technikreihe 2**

Linker Haken/rechter Haken, rechter Kniestoß



4

*LI schlägt einen linken Haken*



5

*Gefolgt von einem rechten Haken*



6

*Ein rechter Kniestoß vervollständigt die Reihe*

**Technikreihe 3**

Linke Gerade/rechte Gerade, Tritt zur Körpermitte



7

*RE schlägt eine linke Gerade*



8

*Unmittelbar gefolgt von einer rechten Geraden*



9

*RE beendet die Aktion mit einem Tritt zur Körpermitte*

**Technikreihe 4** Rechte Gerade / linker Leberhaken und rechter Lowkick



10

*Ausgangsstellung*



11

*Rechte Gerade*



12

*Linker Leberhaken*



13

*rechter Lowkick*

**Technikreihe 5** Linker Lowkick zur Oberschenkelinnenseite, rechte Gerade, gefolgt von linker Gerade



14

*RE führt einen linken Lowkick zur Oberschenkelinnenseite aus*



15

*Gefolgt von einer rechten Geraden*



16

*RE beendet die Aktion mit einer linken Geraden*

**Technikreihe 6**

Einer rechten Geraden ausweichen und blocken,  
Konter mit Kniestoß



17

*LI verfehlt mit seiner rechten Geraden das Ziel, greift den Partner aber im Nacken*

**Technikreihe 7**

Linker Knie- und rechter Ellbogenstoß  
nach einer verfehlten linken Geraden



19

*Die linke Gerade verfehlt das Ziel, der Partner wird durch einen Griff im Nacken heruntergezogen*



18

*Nach dem Zugreifen folgt ein rechter Kniestoß*



20

*Direkt nach dem Ziehen folgt ein linker Kniestoß zur Leber*



21

*Rechter Ellbogenstoß zur Schläfe*

**Technikreihe 8** Eine rechte Gerade mit einem Vorwärtstritt blocken



22

*Ausgangsstellung*



23

*Attacke mit rechter Gerade, geblockt durch einen rechten Vorwärtstritt*

**Technikreihe 9** Linke Gerade blocken und mit rechtem Lowkick kontern



24

*Ausgangsstellung*



25

*LI schlägt eine linke Gerade, die von RE geblockt wird*



26

*RE kontert mit einem rechten Lowkick*

**Technikreihe 10** Linke Gerade mit einem linken Aufwärtshaken kontern



27 *LI schlägt eine linke Gerade*



28 *RE weicht aus und kontert mit einem linken Aufwärtshaken*

Die letzte Technikreihe ist etwas länger und für fortgeschrittene Schüler gedacht:

**Technikreihe 11**



29 *Ausgangsstellung*



30 *RE schlägt eine linke Gerade auf die Handschuhe*



31 *Gefolgt von einer rechten Geraden*



32 *LI kontert mit einem linken Haken*



33

*RE schlägt daraufhin eine weitere rechte Gerade*



34

*Gefolgt von einem linken Aufwärtshaken*



35

*Gefolgt von einem linken Kniestoß und einem Griff an den Kopf*



36

*LI kickt RE, RE blockt*



37

*RE kontert mit Lowkick*



38

*Der gleiche Lowkick aus entgegengesetzter Perspektive*

## 20 TRAINER

Der Trainer ist eine sehr wichtige Person. Er ist derjenige, der Sie motiviert, Ihnen die richtigen Techniken vermittelt und Ihnen in Training und Wettkampf zur Seite steht. Die Funktion eines Trainers ist für die Entwicklung von Körper und Geist des Schülers wichtiger, als er es sich vielleicht vorstellt.

Es gibt verschiedene Trainertypen:

- Der **„Meister“** ist ein Lehrer, der sich selbst als Person in den Vordergrund stellt (mir ist im Übrigen noch keine „Meisterin“ begegnet, die sich so verhält). Diese Art von Trainer verlangt Respekt und herrscht über eine Trainingsgruppe wie ein kleiner Diktator. Diese Art von Trainer ist häufig in Filmen zu sehen. In Wahrheit ist diese Art Trainer nicht die richtige Wahl für eine angemessene Entwicklung des Schülers. Der Trainer selbst versteckt hinter seinem Verhalten oft eine gewisse Frustration und es sollte eher ihm selbst geholfen werden.
- Der **Lehrer**. Diese Art Trainer möchte dem Schüler möglichst viel beibringen. Jede Unterrichtsstunde ist vollgepackt mit neuem Unterrichtsmaterial. Er spricht oft und erklärt viel. Dadurch wird die tatsächliche Trainingszeit aber auch reduziert. Dieser Trainertyp möchte die Schüler von seinem überlegenen Wissen überzeugen, aber er ist nicht wirklich in der Lage, die Theorie mit angemessener Praxis zu kombinieren.
- Der **Sportler**. Dieser Trainer liebt den Sport über alles und möchte sich möglichst aktiv beteiligen. Er ist selbst in der Unterrichtsstunde aktiv und macht bei vielen Übungen mit. Das macht ihm so viel Spaß, dass ein Teil der Gruppe nicht seine volle Aufmerksamkeit hat. Diese Art Trainer ist aber gut für kleine Gruppen geeignet.
- Der **Coach**. Dieser Trainertyp erklärt alles nur durch Reden. Er ist nicht (mehr) gewillt oder in der Lage, die Technik aktiv zu demonstrieren. Für jemand, der in der Lage ist, durch rein mündliche Anweisungen zu lernen, ist dies ein guter Trainer.
- Der **Trainer**. Diese Person ist in der Lage, die Techniken selbst aktiv vorzuführen und sie aber auch mündlich zu erklären. Er motiviert den Schüler außerdem dazu, das Beste aus seiner Performance herauszuholen. Ein echter Trainer kennt Sie und Ihre Fähigkeiten und er konzentriert sich darauf, das Beste aus Ihren Möglichkeiten herauszukitzeln.
- Ein **Top-Trainer** ist eine Person, die dazu in der Lage ist, Kämpfer bis an die Spitze zu führen. Solche Trainer sind selten. Sie haben das nötige Wissen, um spezielle Fähigkeiten zur Verbesserung bestimmter Qualitäten ihrer Schüler einsetzen zu können. Sie sind sich der medizinischen Notwendigkeiten bewusst und sie sind in der Lage, auch die mentale Stärke der Schüler über die Erwartungen hinaus zu verbessern. Dieser Trainertyp weiß, wie ein Kämpfer stark, zielstrebig und stets bereit bleibt. Zumindest was die Schwergewichtsklasse angeht, kommen die besten Trainer derzeit aus den Niederlanden.

Auch Trainer müssen sich ständig weiterentwickeln. Ein guter Trainer sucht fortlaufend nach Wegen, um noch besser zu werden und mit anderen zu kooperieren. Kämpfen ist eine Entwicklung, ein

andauerndes Verbessern von Körper und Geist. Der beste Trainer kombiniert die Fertigkeiten der Schüler mit Fortschritten aus anderen Sportarten, wie Gewichtheben, Leichtathletik, Turnen oder sogar Ballett und Tanzen. Alles muss geprüft und gegebenenfalls dazu verwendet werden, um den Schüler das höchstmögliche Ziel erreichen zu lassen.

Wenn Sie sich in einem Trainingszentrum anmelden, melden Sie sich damit gleichzeitig auch bei einem Trainer an. Jeder Trainer kann Ihnen eine Unterrichtsstunde geben. Wichtig ist, dass Sie den Trainer und sein Verhalten genau beobachten und für sich selbst entscheiden, ob seine Art zu Ihrer Mentalität passt. Manche Menschen brauchen einen Meister als Trainer, während sich andere mit dieser Art Lehrer sehr unwohl fühlen würden, weil sie schlicht und einfach einen Trainer brauchen. Ich hatte auch schon Schüler, die ich nicht berühren durfte (Vergewaltigungsopfer), sodass ich als Trainer auf Distanz agieren musste, während andere sehr körpernah instruiert werden mussten (blinde Schüler). Im Laufe der Zeit habe ich mich auf die Arbeit mit diesen Sondergruppen spezialisiert und kann sagen, dass die Zufriedenheit bei Trainer und Schüler am höchsten ist, wenn beide zu einem positiven Ergebnis kommen.



## 21 TRAINERINNEN

Frauen benötigen eine andere Trainingsmethode. Leider gibt es in den Kampfkünsten viel zu wenige Trainerinnen. In den vergangenen Jahren habe ich einige Kämpferinnen ausgebildet, damit sie selbst in Hongkong, Singapur, Thailand und Taipeh Trainerinnen werden können. Schon bald wird es immer mehr Frauen geben, die ein Trainingsstudio besuchen, um Kampfkünste auszuüben.

Wie bereits an anderen Stellen dieses Buches erwähnt, halte ich es für sehr wichtig, dass es in Zukunft mehr Trainerinnen gibt, und ich hoffe aufrichtig darauf, immer mehr von ihnen in Kampfsportstudios zu sehen. Wir brauchen sie, um die zukünftige Generation von Kämpferinnen auszubilden und vor allem, um anderen Frauen den Spaß an gutem Training zu vermitteln.



## 22 AUSTRÜSTUNG

Im wettkampfmäßig betriebenen Kämpfen ist die Trainingsausrüstung sehr wichtig. Jeder einzelne verwendete Trainingsgegenstand muss sicher und für Ihre Zwecke geeignet sein.

Im Muay Thai benötigen Sie folgende Ausrüstung:

- Boxhandschuhe (1)
- Handbandagen (2)
- Mundschutz (3)
- Tiefschutz (4)
- Schienbeinschoner (5)
- Kopfschutz (6)
- Handpratzen (7)
- Pratzen in verschiedenen Formen (8-9)
- Sandsäcke in verschiedenen Größen und Formen
- Timer zur Zeitanzeige
- Seile
- Bekleidung:
  - Hosen (10)
  - Fuß-/Knöchelschutz
- Erste-Hilfe-Ausrüstung
  - Thai-Öl
  - Kältepackungen und Eisgel
  - Gel-Handschuhe



2

Handbandagen



3

Mundschutz



4

Tiefschutz



5

Schienbeinschoner



1

Boxhandschuhe



6

Kopfschutz



7

Handpratzen



8

Pratzen



9

Pratzen



10

Hosen

**Boxhandschuhe gehören zu den wichtigsten Ausrüstungsgegenständen im Kick- und Thai-Boxen. Dabei unterscheiden wir zwei Arten von Handschuhen:**

- echte Boxhandschuhe mit einer stärkeren Polsterung an der Faust und weniger Polsterung an der Handrückseite,
- Kickbox- und Thai-Boxhandschuhe mit normaler Polsterung an den Fingerknöcheln und mehr Polsterung an der Handrückseite .

Dabei ist es außerdem wichtig, auf die Qualität zu achten. Billigere Handschuhe sind auch häufig minderwertig in der Qualität. Dabei sollten Sie auf die Erfahrung eines Herstellers achten, der sich mit der Verwendung der Produkte und mit den Bedürfnissen der Sportler auskennt.

Handschuhe bestehen aus zwei Teilen. Der äußere Teil ist derjenige, den Sie sehen und fühlen können, der innere ist die Polsterung, ein spezieller Schaumstoff. Die Polsterung muss aus verschiedenen Schichten bestehen. Ein professioneller Boxhandschuh hat mindestens drei verschiedene Schaumstoffschichten unterschiedlicher Qualität und Dichte. Ein Standard-Boxhandschuh hat oft nur zwei Schichten.

Für die Auswahl des richtigen Handschuhs ist es wichtig, dass Sie ihn anziehen und an einem Sandsack ausprobieren können, um zu spüren, wie gut er sitzt. Sie sollten keinen Druck an den Fingerspitzen verspüren, vor allem nicht am Daumen. Die Finger sollten hinter der oberen Naht sein, um beim Bilden der Faust einen guten Griff zu haben. Es sollte Ihnen leicht fallen, die Faust zu bilden, denn wenn Sie bei jedem Mal Kraft anwenden müssen, bekommen Sie möglicherweise Krämpfe im Unterarm. Ein guter Muay-Thai-Handschuh muss sich weit genug öffnen lassen, dass man den Gegner zum Clinchen greifen kann, und sich gleichzeitig leicht für Schläge schließen lassen; mit anderen Worten, er sollte möglichst geschmeidig sein. Die Rückseite des Handschuhs muss gut gepolstert sein, damit Sie sich damit gegen Tritte speziell gegen den Nacken und den Kopf schützen können.

Handschuhe werden nicht nach Größen, sondern nach Gewicht unterteilt. Die Größe des Handschuhs hängt von den Maschinen des Herstellers ab. Jeder Hersteller hat hier seine eigenen Besonderheiten. Das Gewicht eines Handschuhs wird in Unzen berechnet (1 Unze = etwa 28,35 g). Ein offizieller Wettkampfhandschuh wiegt 10 Unzen oder ca. 283 g, das Paar also 20 Unzen. Das Handschuhgewicht wird in geraden Zahlen definiert, es gibt als Handschuhe mit einem Gewicht von 6, 8, 10, 12, 14 oder 16 Unzen. Bei einem Körpergewicht von über 100 kg benutzt man in der Regel Handschuhe mit 18 oder 20 Unzen. Ein schwerer Handschuh wird allgemein als passender für die Sportart angesehen, vor allem für das Sparring. Seit Kurzem haben wir entschieden (wer ist wir?), in Zukunft Gramm statt Unzen als Maßeinheit zu verwenden, um die Hersteller zu korrekten und präzisen Angaben zu zwingen. In der Vergangenheit gab es hier häufig Abweichungen zwischen der Unzenangabe und dem tatsächlichen Gewicht. Die Außenseite des Handschuhs ist aus Kunstleder, PU/PVC oder echtem Leder. All diese Materialien sind gut für den Einsatz, wobei Kunststoffe vielleicht stärker die Schweißbildung fördern.

Probieren Sie beim Kauf den Handschuh auf jeden Fall zunächst an einem Objekt oder mit einem Partner aus, bevor Sie den Geldbeutel zücken.

**Handbandagen** werden von den meisten Sportlern als grundlegender Bestandteil des Trainingsoutfits angesehen. Es ist ratsam, die Unterschiede bei den Handbandagen zu kennen. Sie werden ausgewählt nach:

- der Größe der Hand; Tapes werden in Längen von 2,5, 3,5 und 5 m angeboten;
- dem Material, wie etwa reiner Baumwolle/gemischter Baumwolle und elastischem Gewebe.

Es ist wichtig, dass das Band für die Bandage lang genug ist, um die ganze Hand abzudecken, und dennoch etwas für das Handgelenk übrig bleibt. Die Tapes selbst gibt es in zahlreichen Farbvarianten.

**Mundschutz:** Es gibt viele verschiedene Sorten:

- **Einfacher Schutz.** Dieser Schutz hat eine Standardgröße. Um ihn Ihrem Mund anzupassen, müssen Sie heißes Wasser zur Aufweichung des Produkts einsetzen und es dann durch Beißen, Saugen und Abkühlen im Mund zurechtformen.
- **Mehrschichtiger Schutz.** Bei dieser Art Mundschutz kommen Gummi/Kunststoffmaterialien unterschiedlicher Dichte und Flexibilität zum Einsatz; die meisten werden durch die gleiche Heißwassermethode wie die einfache Mundschutzsorte geformt.
- **„Pastenschutz“.** Eine professionellere Art Mundschutz, bei der zwei verschiedene Pasten gemischt und in eine Plastikform gegeben werden. Diese wird dann in den Mund genommen, wo die Pastenmischung hart wird. So entsteht ein Mundschutz, der sich exakt Ihrem Gebiss anpasst.

Beim Kauf eines Mundschutzes sollte Ihnen bewusst sein, dass er nicht dazu da ist, die Zähne zu schützen, sondern den Kiefer geschlossen zu halten. Er muss im Augenblick eines Treffers fest geschlossen sein. Wenn ein Schlag oder Tritt auf einem offenen Mund landet, kann der Kiefer ausgelenkt und die fragilen Kiefergelenke verletzt werden.

Einen **Tiefschutz** gibt es in vielen verschiedenen Formen und aus unterschiedlichen Materialien. Für Anfänger empfehle ich eine Hartplastikschale in der Unterhose, da diese einfach zu tragen und zu reinigen ist. Als Fortgeschrittener sollten Sie sich einen Becher mit Silikonkanten zulegen, um wunde Haut an der Innenseite der Beine zu vermeiden. Im Wettkampf wird gerne Metallschutz benutzt, um für ein Maximum an Schutz zu sorgen. Soweit ich weiß, gibt es diese Art Tiefschutz aber nur in Thailand.

**Schienbeinschoner:** In Vollkontaktsportarten wie Muay Thai und Kickboxen ist das Schienbein eine empfindliche, aber harte Waffe. Es wird häufig für Tritte und Blocks benutzt. Früher glaubten manche, man könne die Härte des Schienbeins steigern, wenn man ohne Schutz trainiert. Das hat sich aber als Unsinn herausgestellt und ein Training ohne Schutz kann zu ernsthaften Verletzungen führen. In den Niederlanden hat Henk Kessler eine spezielle Schutzausrüstung mit einer extra starken Schaumstofffüllung entwickelt. Einige Jahre danach haben die Thai dann den Prototyp eines professionellen Schienbeinschoners fertig gestellt (entwickelt von Fairtex/Anthony Lin). Diese Schonere sind heute sehr verbreitet und werden auch überall auf der Welt kopiert. Sie sind aus schwerem, dichtem Schaumstoff, der mit Skintex überzogen ist und mit verschiedenen Klettverschlüssen befestigt wird.

Ein **Kopfschutz** ist in Muay-Thai-Amateurwettkämpfen und für jeden Kämpfer unter 16 Jahren vorgeschrieben. Schläge und Tritte gegen den Kopf schaden den Gehirnzellen. Ein guter Schutz ist nötig. Empfehlenswert ist ein Schutz, der sehr eng am Kopf anliegt und bei dem sich die Ohren gut

in die dafür vorgesehene Öffnung einfügen. Er sollte außerdem gute Bügel an der Kopfoberseite und hinter dem Kopf haben, damit Sie ihn möglichst individuell anpassen können.

**Handpratzen** werden für das Training der Zielgenauigkeit von Schlägen und manchmal auch für Kicks eingesetzt. Auch sie sind in vielen verschiedenen Größen und Formen erhältlich und die Richtigen herauszufinden, ist eine Sache des Ausprobierens und des Gefühls. Wenn es Ihnen nur um das Zielen geht, benötigen Sie keine harten Varianten. Für kräftige Schläge ist aber ein guter, starker und relativ harter Schutz nötig, um den Träger vor Verletzungen an seiner Hand zu bewahren. Eine gute Handpratze hat einen Handschuh an der Griffseite.



**Pratzen** (in unterschiedlichen Formen): In Thailand benutzen Trainer die Thai-Pads, das sind etwa unterarmlange, sehr starke Pratzen aus Leder und seit Neuestem auch aus Kunststoff. Das Training mit solchen Thai-Pads ist sehr hilfreich, um eine gute Kondition zu entwickeln oder zu konservieren.

Neben den traditionellen Thai-Pads haben die Niederländer auch die „Schilder“ erfunden. Diese großen Schlagpolster sind 75 x 35 x 15 cm groß und haben vier Griffe. Es gibt verschiedene Sorten dieser Schilder, die nach Gewicht unterteilt sind:

- Kindergröße – ein spezielles Schild mit weicher, aber fester Polsterung, um dem Zuschlagenden einen guten Aufprall und Widerstand zu geben und dabei aber auch die fragilere Knochenstruktur des Kindes zu berücksichtigen
- Erwachsenen-Standardschild – bis 85 kg
- Schwergewichtsschild – für über 85 kg



12

Sandsack

**Sandsäcke** (oder auch Boxsäcke, erhältlich in verschiedenen Größen und Formen, Beispiel eines Standsandsacks: 12): Seit den 1970er-Jahren haben sich die Kampfkünste enorm entwickelt und sind zu einem weltweiten Markt geworden. Davor waren Boxsäcke aus Leder und wurden mit allen möglichen Materialien gefüllt, um ihnen einen speziellen Widerstand zu geben. Auf den „schweren Sack“ einzuschlagen, war Teil des Trainings für jeden Boxer. Auch im Muay Thai ist die Verwendung von Sandsäcken wichtig für das Individualtraining.

Boxer benötigen an der Decke befestigte Sandsäcke in Körperhöhe mit einer Größe von etwa 100-120 cm. Beim Kick- und Thaiboxen werden oft Tritte an die Beine ausgeführt und auch diese müssen an einem Sandsack trainiert werden. Für diesen Verwendungszweck haben die Niederländer einen 180 cm großen Boxsack aus Plastik erfunden. Dieser Kunststoff mit Namen *Bisonyl* wurde ursprünglich zur Abdeckung von LKWs verwendet, um die Güter beim Transport trocken zu halten. Es ist ein sehr starkes und haltbares Material.

Derzeit gibt es Sandsäcke in unterschiedlichen Größen:

- **80 cm** für das Training von schnellen Schlägen und Ellbogenstößen
- **100 cm** für das Boxen und für Kicks
- **120 cm** für das Training von Boxen, Kicks und Knietechniken
- **150 cm und 180 cm** für alle denkbaren Techniken

Ein Boxsack ist mit verschiedenen Stoffen gefüllt und hat eine Dichte, die einem menschlichen Körper gleicht. Ein Boxsack sollte nicht zu hart sein. Ein harter Boxsack kann Verletzungen hervorrufen. Wenn man auf ein hartes Objekt einschlägt, bekommt man die Kraft, die man in einen Schlag oder Tritt hineinlegt, unmittelbar zurück, und das wird über kurz oder lang zu Verletzungen führen. Je mehr man dabei trainiert, desto höher ist das Verletzungsrisiko. Wenn Sie beim Training am Sandsack

zwischen härteren, mittelharten und weicheren abwechseln, sind die Verletzungsrisiken recht gering. Ein weicherer Boxsack ermöglicht auch das Trainieren der Handgelenkstabilität.

Boxsäcke aus Leder nutzen nicht ab und schaden der Haut nicht, sie müssen jedoch gepflegt werden. Sie können bis zu einer Größe von 180 cm ohne zusätzliche Nähte angefertigt werden. Die neueren Modelle aus Plastik halten auch lange, sind leicht zu befüllen und benötigen kaum Pflege, aber an ihnen kann man aufgrund ihrer Kunststoffoberfläche nicht mit bloßen Händen trainieren. Wenn Sie eine Weile auf einen Kunststoffsack einschlagen, rötet sich die Haut, diese beginnt zu brennen oder platzt sogar auf. Beim Training an Kunststoffsäcken benötigen Sie stets Boxsackhandschuhe und anderen Schutz für die Haut.

Weitere Sandsäcke, die benutzt werden können:

- Birnenförmiger Sandsack – für Aufwärtshaken und Ellbogentraining
- Sandsack in Form einer 8 – für Aufwärtshaken und Knietechniken
- Wandsandsack – speziell für Haken und Aufwärtshaken
- Speedball – ein von der Decke hängender Ball, der zum Aufbau von Ausdauer in den Armen und in der Schulter sowie zur Verbesserung der Hand-Auge-Koordination verwendet wird
- Doppelendball (wird am Boden und an der Decke befestigt) – für Koordinations- und Reflextraining



13

Die **Zeitanzeige** ist sehr wichtig in Ringsportarten. Eine Runde dauert zwischen einer und drei Minuten. Im burmesischen Boxen und in den MMA können Runden sogar noch länger sein. Eine Zeitanzeige ist daher sehr wichtig, um die verbleibende Rundenzeit anzuzeigen, aber auch, um die verbleibende Pausenzeit von einer Minute herunterzuzählen. Im Training benutzen wir spezielle Box-Timer/Stoppuhren, aber auch immer öfter Timer mit Intervallfunktion, um das Training abwechslungsreicher zu machen. Eine Intervalluhr kann dazu verwendet werden, unterschiedlich lange Runden zu definieren. Originale Box-Timer werden nur für Drei-Minuten-Runden mit einer Minute Pause benutzt.

**Seile** sind ein wichtiges Instrument für das Konditionstraining. Das Seil ist im Boxen schon immer im Einsatz gewesen. In der Trainingshalle gibt es viele verschiedene Seile, wie zum Beispiel Plastikseile oder Lederseile mit verschiedenen Griffen.



14

Die **Bekleidung** bestand in früheren Kampfsportstudios häufig nur aus einigen abgetragenen Klamotten – kurze Hosen, ein Paar alte Schuhe, verschlissene T-Shirts und Pullis sowie ein Handtuch. Heutzutage geht es da schon etwas modischer zu. Auf den ursprünglichen Muay-Thai-Hosen war nur ein Name aufgenäht. Die modernen Hosen sind dagegen die reinsten Kunstwerke. Fotos, Logos und vieles mehr vervollständigen ein schönes Design. Es tauchen auch immer mehr MMA-Hosen in den Studios auf.

Fußschoner sind dazu da, die Fußgelenke vor Schwellungen zu schützen und um als Stütze zu dienen.



15

**Erste-Hilfe-Ausrüstung:** Im Muay Thai und Kickboxen werden verschiedene Produkte für den Muskelkomfort, die Spannungslösung in den Sehnen und die Hilfe zur Verletzungsheilung verwendet.

- **Thai-Öl** – eine über 400 Jahre alte Formel. Eine starke Flüssigkeit zur Verbesserung der Blutzirkulation.
- **Kältepackungen und Eisgel** – werden direkt nach dem Training verwendet. Sie lösen eine Verringerung der Blutzirkulation aus, um Schwellungen zu unterbinden.
- **Gel-Handschuhe** – dienen der Vorbeugung vor oder der Heilungsbeschleunigung von Fingerknöchelverletzungen.
- **Tape** – spezielles Baumwolltape (24-38 cm) zum Taped von Gelenken oder Handschuhen.

## 23 PRATZENTRAINING

Pratzen sind eine sehr wichtige Trainingshilfe. Sie bieten Trainern und Schülern viele Möglichkeiten, hart und effektiv zu trainieren. Es gibt drei unterschiedliche Arten des Pratzentrainings:

- Der Trainer hält die Pratze, der Schüler trainiert.
- Ein Schüler hält die Pratzen und andere Schüler trainieren.
- Beide Schüler halten Pratzen und beide trainieren (Dynamisches Pratzentraining).

Pratzen werden in allen Thai-Trainingsstudios verwendet. Es gibt einen Unterschied zwischen dem Einsatz der Pratzen in Thailand und in den Niederlanden. Die Thai kennen nur eine Sorte von Pratzen,



1 *Traditionelles Trainer-Schüler-Workout*



2 *Ausgangsstellung für Pratzenworkout*



3 *Rechter Tritt auf die Pratze*



4 *Vorbereitung für Kniestoß*



5 *Rechter Kniestoß auf die Pratze*



6 *Lowkick auf eine Pratze*

die etwa armlangen Thai-Pads. Diese Pratzen werden seit Jahrzehnten eingesetzt. In Thailand benutzt jeder Kämpfer diese Pratzen in jedem Training, vor allem in einer Trainer-Schüler-Konstellation.

In den Niederlanden benutzen wir oft große Pratzen (75 x 35 cm) für Workouts. Die Kombination von Thai-Pads mit dem niederländischen Modell (erfunden von Henk Kessler) ermöglicht eine größere Bandbreite an technischen Trainingsbewegungen (6).

In den Niederlanden trainieren wir in Gruppenstunden. Ein Lehrer trainiert eine Gruppe von 40 oder mehr Schülern. Pratzenworkouts bieten eine großartige Möglichkeit, Technik, Kraft und Ausdauer zu trainieren. Das Workout der Schüler miteinander eignet sich hervorragend für ein korrektes Training, da es für beide Seiten sicher ist. Für einen Trainer ist es viel einfacher, die Schüler miteinander üben zu lassen und selbst zu kontrollieren/korrigieren.

Beim doppelten Pratzenworkout halten beide Schüler Pratzen. Das ist ein vorzügliches Cardiotraining für beide Seiten. Ich nutze diese Art Workout aus vielerlei Gründen und halte es für eine ausgezeichnete Methode. Ich setze dabei folgende Praktiken ein (7-19):

- Ein technisches Standardworkout – beide Schüler führen Tritte und Schläge auf die Pratzen aus, während sie selbst die ganze Zeit über Pratzen an den Armen haben; der Trainer gibt die Kommandos.
- Eine Trainer-Schüler-Methode – ein Pratzenhalter ist der Taktgeber und entscheidet, welche Techniken geübt werden sollen. Diese Methode setze ich häufig in Trainingsstunden mit Sondergruppen ein.
- Schüler erhalten eine Anweisung für bestimmte Techniken – zum Beispiel muss ein Schüler zwei Geraden und einen Tritt anwenden und der andere Schüler mit zwei Haken und einem Kniestoß antworten. Beide Schüler müssen sich auf die eigene Aktion und die des Partners konzentrieren.

Dynamische Pratzentraining mit Workout für beide Partner



7  
*Rechter Tritt auf die Pratzen*



8  
*Linke Gerade*



13  
*Konter mit rechtem Kniestoß*



14  
*Vorbereitung für Lowkick*



9  
*Gefolgt von einer rechten Geraden*



10  
*Vorbereitung zum Auffangen eines Tritts*



15  
*Auffangen eines Lowkicks*



16  
*Gefolgt von einer rechten Geraden*



11  
*Auffangen eines Tritts*



12  
*Derselbe Tritt aus der Gegenperspektive*



17  
*Konter mit linkem Aufwärtshaken*



18  
*Gefolgt von einem rechten Haken*



19

*Rechter Vorwärtstritt*

In der Situation, in der ein Schüler die Pratzen hält, während der andere Schläge und Tritte ausführt, gibt es verschiedene Modelle, wie ein Training auf kognitive und körperliche Art wirkungsvoll sein kann (20-37).

- Die übliche Situation ist die, dass der Trainer die Anweisungen gibt, die die Schüler befolgen: Jeder Schüler übt die Technik 5-10 x und dann beginnt der jeweils andere sein Workout.
- Der Schüler mit der Pratze ruft dem anderen Anweisungen zu, die dieser dann ausführen muss.
- Der Schüler mit der Pratze reagiert auf die Schläge/Tritte des anderen und provoziert mit Kontern eine Reaktion.

Ich benutze Pratzen außerdem für ein umfassendes Cardiofitness-Workout. In den Niederlanden gibt es einen gezielten Ablauf von Trainingseinheiten, um die Teilnehmer vom reinen Fitnesstraining zum Kampfsport zu bringen. Man beginnt mit aeroben Kampfworkouts. Diese Workouts enthalten alle möglichen Formen von Kicks und Schlägen in die Luft. Vielen Menschen gefällt das für eine gewisse Zeit ganz gut, bis sie merken, dass es wichtig ist, eine bessere Technik und ein Angriffsziel für die Tritte und Schläge zu haben. Nach dem „Schattenworkout“ gehen sie zu einem Sandsackworkout, wie z. B. Kick2bfit, über. Dabei handelt es sich um ein Workout an einem (Stand-)Sandsack (38-42). All die Tritte und Schläge, die bisher in die Luft gingen, landen nun auf der Oberfläche des Sandsacks, wodurch ein genaueres Zielen und eine bessere Kontrolle erreicht werden.

Nach einer gewissen Zeit werden einem dann Tritte gegen ein stillstehendes Objekt langweilig, was den einen oder anderen dazu verleiten wird, zu einer praxisnäheren Anwendungen der Techniken überzugehen, auch wenn man vielleicht (noch) keinen körperlichen Kontakt wünscht. Dafür ist Pratzentraining die ideale Lösung!



20

*Ausgangsstellung für Pratzentraining*

21

*Rechte Gerade auf die Pratze*

22

*Gefolgt von einem linken Aufwärtshaken*

23

*Rechte Gerade*

24

*Gefolgt von linkem runden Kick*

25

*Gefolgt von rechtem Kniestoß*



26

*Dann eine rechte Gerade*



27

*Linke Gerade*



32

*Rechter Lowkick*



33

*Gleichgewichtstest*



28

*Rechter Lowkick*



29

*Rechte Gerade*



34

*Rechte Gerade*



35

*Vorbereitung zum Auffangen eines linken Hakens*



30

*Linke Gerade*



31

*Linker runder Kick*



36

*Linker Haken*



37

*Rechter runder Kick*



38

*Workout am Standsandsack*

39

*Linke Gerade*

40

*Gefolgt von rechter Gerade*

41

*Unmittelbar gefolgt von rechtem Lowkick*

42

*Oder Stoßtritt zur Körpermitte*

## 24 SCHNELLKRAFT-VS. AUSDAUERTRAINING

Ein Kämpfer ist von Natur aus schnellkräftig. Die Aktionen müssen schnell sein. Im Training und im Kampf lernen wir, uns hin und her zu bewegen. Dabei bewegen wir uns nicht nur schnell, sondern auch mit explosiver Kraft. Das Training mit Gewichten für eine Kampfkunst und das für die allgemeine Fitness sind daher unterschiedlich. In den vielen Jahren meiner Arbeit mit Kämpfern habe ich verschiedene Arten des Trainings entwickelt. Ich habe Workouts mit Ringern (Piet Kanter und Henk van der Stoep), Rugbyspielern und American-Football-Profis hinter mir, aber am meisten habe ich von Arthur Mulder gelernt, einem Leichtathletiktrainer und Physiotherapeuten.

Seine Philosophie war einfach und stimmig: Um ein Objekt von Punkt A nach Punkt B zu werfen, muss man am Beginn der Aktion Explosivkraft entwickeln. Stellen Sie sich vor, Sie wären eine Pistole. Ihre Faust ist die Kugel. Wenn Sie die Faust langsam nach vorne schieben, dann hat der Gegner Zeit zum Luftholen, die Verteidigung aufzubauen, wegzugehen oder was auch immer zu tun, um Ihre Bewegung nutzlos zu machen.

Das Training der Schnellkraft ist ein Training mit einem Widerstand. Dieser Widerstand kann ein Gewicht, aber auch ein elastisches Band, eine Feder oder sogar das Körpergewicht Ihres Partners sein. Der Widerstand muss durch Kraft ausgeglichen werden. Beim Krafttraining setzen wir eine eher langsame Kraft ein, um eine maximale Muskelstimulation zu erreichen. Beim Schnellkrafttraining müssen wir unsere ganze Energie in die Bewegung stecken und die Bewegung so kurz wie möglich andauern lassen – wie eine Pistolenkugel eben.

Ein Kämpfer benötigt auch Ausdauer, aber es ist zweifelhaft, dass er lange Strecken laufen wird. In Thailand laufen viele Kämpfer an jedem Trainingstag 10 km. Während meiner Untersuchungen zum Effekt dieser Art von Training konnte ich kaum einen Nutzen für den Kämpfer feststellen. Die meisten Kämpfer laufen in einem Schneckentempo. Sie wissen oft nicht einmal, wie sie laufen sollen, und so führen sie einfach eine Anweisung aus und bringen es hinter sich.

Für einen Kämpfer ist es von entscheidender Bedeutung, den intelligenten Einsatz von Kraft und Ausdauer zu lernen. Im Laufe der Zeit bin ich zu dem Ergebnis gekommen, dass ein Lauf von maximal 5 km locker ausreicht. Diese Distanz kann man in 20 Minuten bewältigen, wenn man schnell ist. So verliert man auch keine Zeit und erzielt einen viel besseren Trainingseffekt. Beim Laufen der 5 km kommt es auf den Tempoaufbau an. Am Anfang sollte das Tempo eher gering sein. Dann wird das Tempo kontinuierlich erhöht, sodass man am Ende sprintet. In einem Kampf muss man auch oft die Runde oder den ganzen Kampf in einem viel höheren Tempo beenden, als man sie oder ihn begonnen hat.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass ein Ausdauertraining für Kämpfer so ausgewählt werden muss, dass es der Qualität des Trainings nutzt und für einen bestimmten Zweck angewendet werden kann. Schnellkrafttraining sollte mindestens 2 x die Woche ins Training integriert werden. Ich empfehle, die Einheiten mit schnellkräftigem Training nicht länger als 15-30 Minuten dauern zu lassen.

## 25 KRAFTTRAINING

Krafttraining hat sich im Kampfsport zu einem absoluten Muss entwickelt. Die Grundlagen des Krafttrainings für den Kampfsport sind jedoch andere als für das Fitnesstraining. Jedes Widerstandstraining basiert auf funktionellen Bewegungen. Muskelberge nutzen dabei nichts. Die Muskelstruktur des Kampfsportlers muss stark, beweglich und schnell sein.

Ein korrektes Krafttraining setzt sich folgendermaßen zusammen:

- Grundfestigkeit
- Schnelligkeitstraining
- Kombiniertes Kraft- und Schnelligkeitstraining inklusive Beweglichkeit
- Ausdauerkrafttraining
- Sehnentraining (eine neue Form des Trainings für Kämpfer)

Es ist wichtig zu wissen, dass eine spezialisierte Form des Krafttrainings existiert, die gezielt dafür entwickelt wurde, die Qualität des Kampfes zu verbessern.



## 26 KRAFTTRAINING FÜR FRAUEN

Die meisten Frauen haben kein gutes Gefühl beim Gewichtestemmen und Widerstandstraining. Der Hauptgrund dafür ist, dass sie oft Angst haben, bei diesen Workouts zu viele Muskeln aufzubauen. Deshalb möchte ich klarstellen, dass eine Frau mindestens ein Jahr lang und mindestens 4 x die Woche mit schweren Gewichten trainieren müsste, um einen klar erkennbaren Muskelzuwachs zu bekommen. Muskulös zu werden, ist kein bisschen einfach, vor allem nicht für Frauen.

Die Muskeln zu kräftigen, ist aber ein Muss, wenn eine Frau in irgendeinem Kampfsport aktiv sein möchte, ganz egal, ob für das Trainieren diverser Kampfstile oder für richtige Wettkämpfe. Krafttraining macht einen Muskel härter, verbrennt Fett und verbessert die Kontraktion und die Geschwindigkeit. Kurz gesagt, ich würde Frauen jederzeit zu Krafttraining raten. Wie bereits an anderen Stellen des Buchs erwähnt, unterscheidet sich das Krafttraining für Frauen von dem für Männer. Es unterscheidet sich schon allein in der Zielsetzung. Männer und Frauen gehen oft mit einer anderen Einstellung an die Sache heran.



Das auf eine dynamische Art und Weise absolvierte Training mit Gewichten ist unterhaltsam und empfehlenswert. Hier bietet sich funktionelles Fitnesstraining an. Diese Trainingsform verbindet jede Bewegung mit einer Praxissituation. Jede Bewegung imitiert eine Bewegung, die man in der Praxis auch macht, aber durch den Gebrauch von Widerstand werden die Kraft, die Ausdauer und die Effektivität der Bewegung gesteigert.

Frauen können auch mit sich steigenden Widerständen arbeiten, wie z. B. dem Erhöhen der Gewichte, aber sie müssen sich darüber klar sein, dass bestimmte Muskelgruppen, wie etwa die Brustmuskeln, nicht unter zu hohen Druck gesetzt werden sollten, da dies die Größe der Muskeln beeinflussen kann.

## 27 VERSCHIEDENE TRAININGSFORMEN

Die Herangehensweise ans Kämpfen ist heutzutage professioneller als früher und man schaut auch immer öfter über den eigenen Tellerrand hinaus auf andere Sportarten mit einem wissenschaftlichen Hintergrund. Eine herkömmliche Muay-Thai-Trainingseinheit besteht aus einem technischen Teil, Sandsacktraining, Pratzentraining und Sparring. Dabei werden die gleichen grundlegenden Praktiken permanent wiederholt, damit diese zur Routine werden. Aber damit alleine ist es heutzutage unmöglich, als Kämpfer bis zur Spitze vorzudringen. Ein abwechslungsreiches Training sollte daher mehrere Elemente und Methoden umfassen.

Die folgenden Methoden sollten im Training angewendet werden:

1. Ausdauertraining
2. Intervalltraining
3. Schnelligkeitstraining
4. Krafttraining
5. Taktiktraining
6. Zirkeltraining
7. Saisonales Training

1. **Ausdauertraining** ist eine Methode, um Folgendes zu verbessern:

- Sauerstoffaufnahme
- Vermeiden von Übersäuerung
- Kontrolle der Flüssigkeitszufuhr
- Erholung während der Aktivphase, Stresskontrolle während der Aktivität
- Kontrolle der Emotionen
- Entschlossenheit und Siegeswille

2. **Intervalltraining:** Diese Methode kennt viele Interpretationen und Varianten. Einige Beispiele sind:

- normales Intervall – 15/30 Sekunden am Limit, 30 Sekunden Erholung
- schnelles Intervall – 15 Sekunden am Limit/15 Sekunden Erholung
- langsames Intervall – 30 Sekunden schnell – 1 Minute langsam



Intervalle sind gut geeignet, um Kraft (in der aktiven Phase), Schnelligkeit und schnelle, kräftige Aktionen zu trainieren. Intervalle sind eine physische Möglichkeit, das eigene Laktatniveau zu trainieren und sie sind der beste Weg, um ohne Krämpfe oder Nebeneffekte schnell von einer biostatischen Phase zur anderen (nicht-oxidativ zu oxidativ) überzugehen. Diese Trainingsform fördert eine bessere Atmung und das sorgfältige Einteilen von Kräften über mehrere Runden.

3. **Schnelligkeitstraining** wird mit und ohne Widerstand durchgeführt. Der Widerstand besteht aus einem Gewicht oder einem elastischen Band, einer Feder, einer Wasserflasche oder anderen Geräten. Bei diesem Training kommt es entscheidend darauf an, die korrekte technische Ausführung und geeignete Verwendungsmöglichkeiten von Widerstand zu kennen. Hier ist die Beratung durch einen Fachmann angebracht.

4. **Krafttraining:** Dieses Training wird mit maximaler Intensität absolviert. Das Training mit Gewichten ist zwar nur eine kurze Einheit, aber jede Trainingsserie oder Muskelgruppe wird mit dem höchstmöglichen Gewicht trainiert. Ein Krafttrainingsworkout mit Widerstand am Sandsack oder an Pratzen wird mit Unterstützung einer Person durchgeführt, die die Bewegungen unterstützt und die Sauberkeit der Technik kontrolliert.
5. **Taktiktraining** ist für jeden, der im Kampfsport trainiert, äußerst wichtig. Taktiktraining kann auch die Alltagsfertigkeiten verbessern. Es ist wichtig, den nächsten Zug des „Gegners“ vorauszuahnen, eine Situation zu überblicken und die nächsten eigenen Schritte planen zu können. Taktiktraining hängt stark von den eigenen Fähigkeiten und der eigenen Kondition ab. Ein Beispiel dafür ist die Situation, in der ein langsamer Starter gegen einen Schnellstarter antritt: Der langsame Starter muss sich besonders gut aufwärmen, um gleich im Kampf „drin“ sein zu können, oder er muss sich darauf konzentrieren, sich anfangs möglichst viel durch den Ring zu bewegen, damit der Schnellstarter ihm hinterherlaufen muss.



6. **Zirkeltraining** macht Spaß und nützt sowohl der Erholung als auch der Wettkampfform. Beim Zirkeltraining geht der Trainierende von einer Übung zur nächsten über. An jeder Station gibt es spezifische Anweisungen, die befolgt werden müssen. Ein Beispiel für einen Zirkel wäre:

- Sandsackworkout – 3 Minuten Boxen
- Sandsackworkout – 3 Minuten Kicks
- Sandsackworkout – 3 Minuten Boxen und Kicks
- Sandsackworkout – 3 Minuten Knietechniken
- Sandsackworkout – 3 Minuten eine Kombination aus allem



Jeweils nach 3 Minuten geht man zur nächsten Station über. Ein Trainer geht dabei durch die Halle und gibt jedem Trainierenden individuell Anweisungen, während die anderen mit ihrem Workout fortfahren. Machen Sie am Anfang jeweils mindestens 1 Minute Pause beim Übergang von einer Station zur nächsten.

7. Ein **saisonales Training** wird oft mit taktischem Training kombiniert und richtet sich nach der Saisonplanung. Das Jahr ist für den Kämpfer in mehrere Saisonabschnitte aufgeteilt, die von seinem Niveau und seinem Gewicht abhängen, sowie davon, wann er einen Wettkampf bestreiten muss. Ein gutes Beispiel für ein entsprechend saisonbedingtes Training ist beispielsweise eine Gewichtszunahme von 5 kg, um in eine andere Gewichtsklasse zu kommen. Dabei ist es wichtig, nicht nur einfach zuzunehmen, sondern den Anteil der trockenen Körpermasse gleich zu halten, keine Schnelligkeit einzubüßen, die Kraft zu erhöhen und das Kampfniveau wiederzugewinnen. Ein spezielles, saisonales Training sollte mindestens einmal alle drei oder vier Jahre durchgeführt werden.

## 28 DER WETTKAMPFTAG

Der Wettkampftag ist für die meisten Kämpfer der Tag, den sie am meisten fürchten. Das betrifft nie die eigentliche Kampfzeit im Ring, sondern die Zeit davor. Gerade die Augenblicke direkt vor dem und beim Betreten des Rings sind besonders nervenaufreibend.

Jeder Kämpfer ist ein Individuum. Alle haben sie spezielle Verhaltensmuster. Ein Trainer muss versuchen, das zu verstehen. Die meisten Kämpfer und ihre Helfer lassen sich leicht reizen, was sich dann in ihrer Ausdrucksweise oder ihrem Verhalten widerspiegelt. Oft scheint es so, dass ein Kämpfer aufgrund seiner Konzentration und seinem Tunnelblick in dem Moment „nicht von dieser Welt“ ist.

Die beste Art, den Wettkampftag und was dabei passiert, zu begreifen, ist, indem man den zeitlichen Ablauf des Tages wirklich minutiös imitiert. An einem Morgen, an dem der Kämpfer aufsteht, wird der Tag einfach zum Wettkampftag erklärt. In dem Augenblick, da man sich dies einredet, setzt auch schon die Konzentration ein. Ein Kämpfer folgt dann einer festgelegten Routine. Das geht beim Überstreifen der Lieblingskleidung los und beinhaltet das Essen einer speziell vorbereiteten Mahlzeit und den Versuch, so gut wie möglich zu entspannen. Je mehr man sich jedoch anstrengen muss, um zu entspannen, desto mehr Spannung baut man natürlich auf.



Beim Betreten des Kampfareals müssen verschiedene Dinge erledigt werden, bevor man in den Ring steigt. Dazu gehören das Wiegen, ein medizinischer Check-up, das Kontrollieren der Rundenliste, sich mit den Ringrichtern bekannt zu machen und die Umgebung auszukundschaften. Die meisten Kämpfer laufen herum, manche setzen sich hin, der eine oder andere schläft sogar.

Etwa ein Stunde vor dem tatsächlichen Kampf beginnt das Aufwärmen. Dieses Aufwärmen mit Pratzen hört sich bei manchen wie ein richtiger Kampf an. Der Kämpfer schlägt und tritt auf die Pratzen und muss vom Trainer kontrolliert werden, damit er sich nicht schon vor Kampfbeginn auspowert.

Beide Hände werden sorgfältig bandagiert, der Körper bekommt eine Massage und manche Körperstellen werden eingeeilt. Sobald die Handschuhe kommen, werden diese sorgfältig angelegt und das Handgelenk wird bandagiert. Die meisten Kämpfer tragen im Ring einen speziellen Kampfanzug. Während all dessen redet der Trainer auf den Kämpfer ein, damit dieser sich seine Stimme noch einmal einprägen kann. Sobald es an der Zeit ist, wird der Kämpfer in den Ring gerufen. Der Weg zum Ring ist immer ein Weg zum Ruhm, gleichgültig ob man gewinnt oder verliert.

Nach dem Betreten des Rings muss der Kämpfer eine Ecke wählen und der Trainer beginnt damit, ihn auf die erste Runde vorzubereiten. Das Öl/Fett wird nahe den Augenbrauen, auf den Wangen und manchmal auch an anderen Stellen auf seinem Gesicht angebracht. Handschuhe, Tiefschutz und Mundschutz werden kontrolliert, und wenn alles bereit ist, kann der Kampf beginnen. Die meisten Kämpfer werden irgendeinen Glaubensspruch an einen Talisman, ein Familienmitglied oder an Gott richten. Die meisten werden sich dabei einen Sieg im Kampf erbitten.

Wenn die Kämpfer zur Mitte des Rings kommen, berühren sie sich mit den Handschuhen. Für den Trainer beginnt nun die wichtigste Phase seiner Vorbereitung: Er versucht, dem Kämpfer seine Anweisungen zu übermitteln. Die meisten Anfänger im Ring überhören das, da sie viel zu aufgeregt sind. Der Kämpfer sollte den Anweisungen des Trainers aber folgen, denn der steht in einer Ecke des Rings und kann den Kampf besser überblicken. Aufgrund des Lärms in der Kampfarena ist das aber nicht immer einfach. Ein gutes Zusammenspiel zwischen Kämpfer und Trainer beruht auf langem gemeinsamem Training, damit der Kämpfer in all dem Lärm und Trubel die Stimme des Trainers gut heraushören kann.

Während der Pausen, bevor der Gong den Kämpfer zur nächsten Runde ruft, bekommt er neue Instruktionen von seinem Trainer, während sich andere um sein Trinkwasser kümmern, seinen Mundschutz reinigen, die Beine massieren usw.

Nach der letzten Runde werden die Handschuhe abgenommen und der Kämpfer erhält die Ergebnisse der Kampfrichter. Hat er gewonnen, herrscht häufig eine Partyatmosphäre. Im Falle einer



Niederlage ist es dagegen wichtig, die eigenen Emotionen unter Kontrolle zu haben. Verlieren ist für jeden Kämpfer ein hartes Brot. Es sorgt meist für eine tief gehende Enttäuschung und Erniedrigung. Gerade in solchen Momenten spielt der Trainer eine außerordentlich wichtige Rolle. Leider jedoch lassen manche Trainer ihre Schüler fallen, also seien Sie sich dessen am besten schon vor dem Wettkampf bewusst.

Ein Wettkampftag ist ein emotionales Ereignis für alle Beteiligten. Für Trainer ist es besonders wichtig, ganz souverän zu bleiben, um alles unter Kontrolle haben zu können, was vor sich geht. Zu viel Emotion ist gefährlich an solchen Tagen, denn Sieg und Niederlage liegen eng beieinander.

## 29 FRAUEN IM KAMPFSPORT

Kampfsport und Ringkämpfe waren für Frauen jahrhundertlang eine Tabuzone. Erst in den letzten 20 Jahren hat sich das verändert und Frauen können ebenfalls trainieren und an Wettkämpfen teilnehmen. Frauen sind ein absoluter Gewinn für den Sport. Aber Frauen benötigen auch eine andere Trainingsmethode als Männer. Einer der Hauptgründe liegt im Körperbau. Eine Frau hat mehr „weiche Zonen“ als ein Mann und kann daher leichter verletzt werden. Andererseits sind Frauen aber viel beweglicher in den Gelenken und Hüften.

Vor vielen Jahren kam eine chinesische Frau mit dem Namen Jaguar To (Spitzname Jag) zu mir ins Training. Sie war in Hongkong die einzige Frau im Studio. Sie hat eine „Niemals aufgeben“-Mentalität. Um eine echte Kämpferin zu werden, nahm sie es auf sich, nahezu jeden Monat für ein Trainingswochenende in die Niederlande zu reisen. Nach ihrer Ankunft am Freitagabend begann sie direkt mit dem ersten Training und sie hat seitdem nie aufgegeben. Ihr Wille, eine gute Kämpferin zu werden, hat sie zur ersten Chinesin gemacht, die eine Thai in der ersten Runde eines Kampfes K. o. schlug.

Derzeit betreibt sie ihr eigenes Studio unter dem Namen „Force One“ im Hauptgeschäftsviertel in Hongkong, und sie ist damit immer noch die einzige weibliche Kampfsportstudiobesitzerin in China. In den letzten Jahren habe ich eine steigende Anzahl an Frauen aus ganz Asien unterrichtet. Selbst in Taiwan kommen immer mehr Frauen zu den Trainingsstunden.

In Europa und in den USA nehmen Frauen bereits eine starke Rolle im Training, Wettkampf und Unterrichten ein. Dort begegnen uns auch Trainerinnen, die Trainertätigkeit und Wettkämpfe miteinander verbinden. Ich bin fest davon überzeugt, dass wir erst am Anfang der Entwicklung stehen, was den Frauenanteil in diesem Sport angeht.



## 30 SCHMERZEN

Schmerzen sind etwas, das wir in einem gewissen Umfang kontrollieren können. Die alten Meister und sogar einige moderne Trainer denken sogar, dass man ihn komplett unter Kontrolle haben kann. Aber um den Schmerz zu verstehen, müssen wir ihn kennenlernen.

Schmerz ist eine Art Alarmanlage Ihres Körpers. Der Schmerz sagt Ihnen, wie weit Sie gehen können und ob eine Bewegung richtig oder falsch ist. Schmerz hat viele verschiedene Ausprägungen. Jeder Mensch hat seine eigene Toleranzgrenze. Durch Training kann man diese Grenze verändern. Wenn Sie dafür trainieren, Ihre eigene Schmerztoleranzgrenze anzuheben, dann wirkt Ihr Körper stärker als der von den meisten Menschen.

Dafür verwende ich ein Training, das auch im Muay Thai genutzt wird. Zunächst macht man Tritte gegen ein sehr hartes Objekt wie einen Holz- oder Eisenstab, und zwar ganz leicht. Die Nerven werden stimuliert, aber das Bein sendet keine Schmerzsignale an das Gehirn. Nun muss man den Schmerzgrad erhöhen, indem man immer härter und härter gegen das Objekt tritt. Irgendwann wird man den Schmerz dann nicht mehr spüren. Der kontinuierliche Anstieg der Nervenstimulation signalisiert dem Gehirn, was vor sich geht, zwingt es aber dazu, die gesteigerte Anzahl ankommender Signale zu tolerieren, damit es nicht darauf reagiert. Das Gehirn wird jedoch Alarmsignale aussenden, sobald das höchste Toleranzlevel erreicht ist und die Knochen und Muskeln an ihre Grenze kommen. Dies wiederum wird andere Körperteile aktivieren und eine Reaktion erzeugen.

Wir können den Grad der Schmerztoleranz trainieren, aber wir können den Schmerz nicht ganz aus dem Training oder Wettkampf verbannen. Das Training ist ein Mittel, um uns bei der Verbesserung all unserer Fertigkeiten zu helfen, und wir brauchen den Schmerz, um uns zu warnen, wenn wir zu weit gehen.

## 31 SONDERGRUPPEN

Seit 1979 nutze ich Muay Thai, um Menschen dabei zu helfen, ein Ziel im Leben zu finden. In dem Jahr wurde ich von der (niederländischen) Regierung gebeten, Kindern mit dem Borderline-Syndrom zu helfen, die komplett außer Kontrolle waren und Ärger mit der Polizei und der Justiz hatten. Die meisten Kids waren schon wegen Gewalt-, Drogen- und anderen Delikten verhaftet worden. Ich habe für sie ein Training entworfen, das nicht wettbewerbsorientiert war und dadurch begannen sie alle, Kontrolle über ihr Verhalten zu gewinnen. Keiner der Teilnehmer beging nach diesen Trainingsstunden noch ein Verbrechen.



Muay Thai und Kickboxen sind mehr als nur Schlagen und Treten. Das Training kann folgende Eigenschaften unterstützen:

- kognitive Funktionen (Links-rechts-Koordination, taktile Orientierung usw.),
- emotionale Stabilität (bei Persönlichkeitsinstabilität, Depression, Aggression usw.),
- körperliche Kontrolle (für behinderte und blinde Menschen),
- Suchtkontrolle (bei Drogen- und Alkohol-, aber auch Computerabhängigkeit).

Zusammen mit Kathy Houwaart und Peter de Haan wende ich diese Methoden wöchentlich bei Kunden an und in den letzten Jahren haben wir damit viele positive Ergebnisse erzielt.

Diese Methode kann in traditionellen Schulen angewendet werden, um Kindern zu verstehen zu geben, dass es Mittel und Wege gibt, die eigenen Emotionen auf kontrollierte Art und Weise auszuleben und sich anständig zu verhalten.

## 32 ABERGLAUBE

Überall auf der Welt haben Kämpfer allerlei Aberglauben. Manche haben eine Puppe als Maskottchen, die ihnen Glück bringen soll. Die Gegenwart dieser Puppe bringt dann Erfolg mit sich, ihre Abwesenheit bedeutet Pech.

Andere Sportler folgen vor einem Wettkampf oder einer besonderen Veranstaltung festen Ritualen. Dazu kann auch das Tragen von ganz bestimmten Pullis, Ketten, Armbändern oder sogar von bestimmter Unterwäsche oder irgendeinem anderen Kleidungsstück gehören. Sie glauben daran, dass dieses spezielle Stück etwas Besonderes ist und ihnen Glück bringen wird. Dieser Glaube selbst ist wichtig für den Kämpfer und seine mentale Stabilität und sein Sicherheitsgefühl.

In Thailand ist der Aberglaube tief im Animismus verwurzelt. Die meisten Thai werden behaupten, dass es mit dem Buddhismus zusammenhängt, aber eigentlich hat dieser Aberglaube nichts damit zu tun. Ein echter Buddhist glaubt nicht an Geister, die meisten Thai fürchten aber Geister mehr als alles andere im Leben.



In Thailand werden auch viele Amulette mit Bildern von Mönchen und von Buddha verkauft, und man glaubt, dass diese die Person schützen, die sie trägt. Man glaubt auch, dass manche Amulette Glück bringen. Die meisten Amulette haben eine besondere Macht, die sich auf den Besitzer überträgt, wenn sie an einem bestimmten Ort getragen werden.

Ein gutes Beispiel für den Aberglauben sind die kleinen Geisterhäuser vor den eigentlichen Häusern vieler Menschen. Die meisten Thai bieten den Geistern auf ihrem Grundstück Weihrauch, Nahrung und Blumen dar und sie beten sogar für den Schutz und die Sicherheit von Haus und Land.

Ganz unabhängig vom Aberglauben bin ich der Meinung, dass wir die Menschen jeder Kultur für die Dinge, an die sie glauben, und für die Art und Weise, wie sie ihr Leben gestalten, respektieren sollten. Ich bin der Art und Weise, wie die Thai ihren Glauben äußern, immer mit Ehrfurcht und Respekt begegnet. Es ist gut, den Menschen ihre Eigenarten zu lassen und sie zu respektieren.

## 33 LEHRGÄNGE

Lehrgänge sind wichtige Lernveranstaltungen. Beim Besuch eines Lehrgangs kann man in kurzer Zeit viel lernen. Die meisten Trainer sind nicht gerade begeistert über Schüler, die auf eine „Shoppingtour“ des Wissens gehen; sie ziehen den Besuch und die Teilnahme an Lehrgängen vor, vor allem, wenn diese von bekannten Kämpfern abgehalten werden. Ein guter Lehrgang sollte ein bestimmtes Thema haben. Jeder Teilnehmer wird im Vorfeld über dieses Thema informiert, sodass er sich vorbereiten kann.

Lehrgänge werden an einem bestimmten Tag, an mehreren Tagen oder sogar über einen noch längeren Zeitraum hinweg abgehalten. Das hängt ganz von der Thematik ab und/oder davon, woher der Lehrgangsleiter kommt. Für angehende und aufstrebende Kämpfer und für Sportler, die ihr Wissen vergrößern wollen, ist der Besuch von mehreren Lehrgängen im Jahr wichtig.



## 34 SCHLUSSBEMERKUNGEN

Ein Kampfsportstudio zu gründen, ist wie eine Geburt. In dem Augenblick, in dem der erste Schüler durch die Tür kommt, realisiert man, dass man die Aufgabe hat, nicht nur das Kämpfen zu lehren, sondern auch mögliche Wege, wie man auf so viele Arten wie möglich ein besserer Mensch werden kann.

Ein guter Kämpfer zu sein, ist kein Beweis dafür, dass man auch ein guter Trainer ist. Tatsächlich hat es sich oft bewährt, dass ein guter Trainer häufig kein Top-Kämpfer ist! Trainer zu sein, ist eine Geisteshaltung, eine Lebensart, und es bedeutet, Verantwortung für die Zukunft vieler Menschen zu übernehmen.

Es ist möglich, dass Sie dieses Buch für Ihre eigene Persönlichkeitsentwicklung heranziehen, aber ich rate doch sehr stark dazu, einen guten Lehrer zu finden. Als Autor und Pionier in dieser Sportart war der Weg zum Wissen für mich ein sehr langer und ich habe dabei viele seltsame Lehrer getroffen, mit den unwissenschaftlichsten Methoden (milde ausgedrückt), die man sich vorstellen kann. Wie bei den meisten Pionieren meldet sich nun beim Älterwerden mein Körper und die erlittenen Schäden kommen zum Vorschein.

Als Sportler müssen Sie Ihre Ziele klar definieren können und dürfen dabei nie vergessen, dass Sie nur einen Körper haben, auf den Sie bis ans Ende Ihrer Tage angewiesen sind. Gehen Sie ruhig aufs Ganze, aber seien Sie sich auf dem Weg nach oben zur Spitze bewusst, dass es auf der anderen Seite des Berges auch wieder hinuntergeht. Sie sollten darauf achten, dass das Gefälle nie zu steil ist und wie ein Bergsteiger in den steilen Passagen auch immer ein Sicherheitsseil dabei haben. Es ist die Aufgabe des Trainers und all derer, die ihn begleiten, die Zukunft der Person im Auge zu behalten und nicht nur den Ruhm von heute.

Muay Thai hat sich zu einem Millionengeschäft entwickelt und viele, die mit dem Sport beginnen, möchten gerne Profi werden. Der Weg zur Spitze ist sehr lang und je länger man wartet, desto schwerer wird er. Seien Sie sich bewusst, dass Muay Thai immer noch im Wachsen begriffen ist und dies auch noch eine Weile tun wird.

Die Champions der Vergangenheit werden für ihre Pionierarbeit gewürdigt, aber könnten sie gegen die Champions von heute bestehen? Niemand wird das je beantworten können! Wir wissen, dass der Sport im ständigen Wandel begriffen ist und die zugrunde liegende Wissenschaft dabei immer bedeutsamer wird.

Wenn Sie mit dem Sport beginnen, versuchen Sie immer, Spaß dabei zu haben. Wenn Sie Wettkämpfe bestreiten oder Trainer werden wollen, verlieren Sie nie aus den Augen, warum wir ständig an Verbesserungen für unsere Sportart arbeiten. Schärfen Sie Ihren Blick dafür, dass unsere Gesundheit das wichtigste Gut in unserem Leben ist und dass ein korrekt durchgeführtes Training uns dabei hilft, sie zu verbessern.

## 35 LITERATUR

Prayukvong, Kat (2006). *Muay Thai: A living legacy*. Bangkok, Thailand: Spry Publishing Co. Ltd.

Kraitus, Panya & Kraitus, Pitisuk (1988). *Muay Thai: The most distinguished art of fighting*. Published by Mr. Panya Kraitus, Phuket, Thailand.

Rebac, Zoran (1987). *Thai boxing dynamite: The explosive art of Muay Thai*. Boulder, CO: Paladin Press.

## 36 BILDNACHWEIS

Coverdesign: Sabine Groten

Coverfoto: © Ton van der Neut  
© Thinkstock/Hemera  
© Thinkstock/Hemera

Fotos: Seite 11 (Karte von Thailand): ©Thinkstock/Hemera  
Seite 186 (Affe): ©Thinkstock/Hemera  
Seite 186 (Buddha): ©Thinkstock/iStockphoto  
Alle anderen Fotos: Ton van der Neut

**Die folgenden Personen haben bei der Erstellung der Fotos für dieses Buch mitgewirkt:**

1. Rene Prins, Profiboxer, Niederländischer und Benelux-Meister im Boxen, Personal Trainer, Purmerend
2. Ben van der Linden von Benny Blanco Productions, AIGHT-Stiftung, Den Haag
3. Ed de Kruijf, ehemaliger Ringer/MMA-Kämpfer, Mix Fight Westland, Poeldijk
4. Geronimo Velden, Eigentümer von Full Contact Rijswijk
5. Tim Kool und Corine Kool, Eigentümer des Gym Tim Kool, Delft
6. Jerel Wolfjager ist ein professioneller freiberuflicher Trainer, Den Haag
7. Jair Groot, Eigentümer von Jair PT
8. Ingemar Miguel, Eigentümer von IHBC-Sport, Den Haag
9. Obed Groenewegen, Profitrainer und Sozialarbeiter
10. Yie Mee Cheung ist Trainer und Ausbilder in diversen Kampfsportstudios, Den Haag
11. Farid Oulad, Profitrainer am Forza Fit Health Center, Den Haag, und Eigentümer mehrerer Kampfsportstudios

## 37 GEWICHTSKLASSEN

### Gewichtsklassen (WBC Muay-Thai-Version)

**Minifliegengewicht**

Von 100 Pfund (45.454 kg) bis 105 Pfund (47.727 kg)

**Halbfliegengewicht**

Über 105 Pfund (47.727 kg), aber nicht mehr als 108 Pfund (48.988 kg)

**Fliegengewicht**

Über 108 Pfund (48.988 kg), aber nicht mehr als 112 Pfund (50.802 kg)

**Superfliegengewicht**

Über 112 Pfund (50.802 kg), aber nicht mehr als 115 Pfund (52.163 kg)

**Bantamgewicht**

Über 115 Pfund (52.273 kg), aber nicht mehr als 118 Pfund (53.524 kg)

**Superbantamgewicht**

Über 118 Pfund (53.524 kg), aber nicht mehr als 122 Pfund (55.338 kg)

**Federgewicht**

Über 122 Pfund (55.338 kg), aber nicht mehr als 126 Pfund (57.153 kg)

**Superfedergewicht**

Über 126 Pfund (57.153 kg), aber nicht mehr als 130 Pfund (58.967 kg)

**Leichtgewicht**

Über 130 Pfund (58.967 kg), aber nicht mehr als 135 Pfund (61.235 kg)

**Superleichtgewicht**

Über 135 Pfund (61.235 kg), aber nicht mehr als 140 Pfund (63.503 kg)

**Weltergewicht**

Über 140 Pfund (63.503 kg), aber nicht mehr als 147 Pfund (66.678 kg)

**Superweltergewicht**

Über 147 Pfund (66.678 kg), aber nicht mehr als 154 Pfund (69.853 kg)

**Mittelgewicht**

Über 154 Pfund (69.853 kg), aber nicht mehr als 160 Pfund (71.575 kg)

**Supermittelgewicht**

Über 160 Pfund (71.575 kg), aber nicht mehr als 168 Pfund (76.204 kg)

**Halbschwergewicht**

Über 168 Pfund (76.364 kg), aber nicht mehr als 175 Pfund (79.379 kg)

**Cruisergewicht**

Über 175 Pfund (79.379 kg), aber nicht mehr als 190 Pfund (86.183 kg)

**Supercruisergewicht**

190-210 Pfund (86.183 – 95.455 kg)

**Schwergewicht**

210-230 Pfund (95.455 – 104.545 kg) und aufwärts.

**Superschwergewicht**

Über 230 Pfund (104.545 kg) und aufwärts.





































# ผจญภัย