

Harte Zeiten für harte Fighter!



Meistergradvorbereitungslehrgang der Bayerischen Amateur Kickbox Union e.V.

Am Samstag den 24.03.2001 fand in Höchststadt a.d. Aisch ein Selbstverteidigungslehrgang als Vorbereitung auf die diesjährige Meistergradprüfung mit dem Landestrainer Michael Kann statt. Zu diesem Lehrgang waren insgesamt 14 Teilnehmer von den Kickboxvereinen „Moskitos“ Ebern, KBC Höchststadt und „WARRIORS“ DJK Kersbach gekommen.

Bereits das Warm-Up wurde durch den Referenten kampfbegleitend durchgeführt. Michael Kann ließ Trittschritte des philippinischen Kali-Sikaran üben und lockert dies durch leichte Stretchingübungen auf. Danach ging er in Bodenkampfübungen über, vor allem die Spider-Drills aus dem Brazilian Ju-Jitsu (Submissionfighting), Übungen die dem Breakdance recht ähnlich sind, kosteten den Teilnehmern so manchen Schweißtropfen. Damit wird u.a. die Flexibilität beim Bodenkampf trainiert. Das Ganze rundete der Ju-Jitsu Meister noch mit verschiedenen Halteübungen wie Armbeugehebel, Schärpenbeugehebel und Seitstreckhebel ab. Hier merkten die Kickboxsportler recht schnell, dass die Selbstverteidigung ein ganz anderes Metier ist als der gewohnte, geregelte faire Kampf im Boxring. So manche Ellbogen- und oder Knietechnik krachte ins Ziel und auch die Kopfstöße, Hebel- und Wurftechniken verfehlten ihre Wirkung nicht.



Herr Kann ging im Anschluss dazu über, durch gezielte Fragen nach möglichen realen Angriffen die Anwesenden mit in den Übungsablauf einzubinden. Und so stellten die angehenden Kickboxmeister ihr Trainingsprogramm selbst zusammen. Es wurden u.a. folgende Angriffe lt. Prüfungsordnung abgehandelt – beidhändiger Reversgriff, Unterarmwürgen (Schränkwürge) von hinten, festhalten eines Armes durch Handgelenk greifen, Stockschlag von außen nach innen und Messerstich zum Unterleib.



Michael Kann zeigte den Teilnehmern Übungsabläufe (Loop-Drills) für Automationsübungen um eine höhere Wiederholungszahl zu ermöglichen. So kann das Gelernte auch im Heimatverein/Studio trainiert werden. Um eine Abwehr in Fleisch und Blut übergehen zu lassen ist eine hohe Wiederholungszahl unabdingbar, hier sprechen Fachleute von ca. 20.000 bis 50.000 Wiederholungen.

Am Ende des Lehrgangs bedankten sich die Bayerischen Kickboxsportler mit viel Applaus bei Michael Kann und man trennte sich mit dem Versprechen sich bald wieder zu treffen. Master Michael Kann versteht es, wie kaum ein anderer, die Parallelen der einzelnen Kampfsportarten aufzuzeigen und auch die Differenzierungsmerkmale herauszustellen. Ein Training mit Michael Kann ist immer etwas besonderes und so ist es nicht verwunderlich, dass er an keinem Wochenende im ersten Halbjahr 2001 mehr frei ist.

Text: Sandra Gügel

Bild/er: Sandra Gügel
