

3. Nationalkaderlehrgang im Vollkontakt-Kickboxen in Forchheim



Der dritte Nationalkaderlehrgang im Vollkontakt-Kickboxen fand am Wochenende vom 23. - 24. September 2006 in Forchheim (Bayern) statt. Die beiden Bundestrainer im Vollkontakt-Kickboxen Ferdinand Mack (selbst mehrfacher Weltmeister) und Werner

Soßna (Vizepräsident des Weltverbandes) luden ausgewählte Kadermitglieder der WAKO Deutschland e.V. zum Lehrgang ein.

Zum ersten Mal richtete die WAKO Deutschland e.V. einen Bundeslehrgang in den Räumen des Warriors Martial Arts Team e.V. in Forchheim aus. Pünktlich um 12:30 Uhr durften die über 20 Kadermitglieder und Teilnehmer aus ganz Deutschland schon in der ersten Aufwärmseinheit richtig schwitzen. Danach folgten verschiedene Trainingseinheiten in der Schnellkraftausdauer und im Technikbereich an den 14 Sandsackstationen.

Am zweiten Tag wurde die Hauptschwerpunkte der Trainingseinheiten im Bereich des Wettkampfsparrings und der speziellen Ausdauer gelegt. Viele neue Übungen und Erfahrungen konnten die Teilnehmer, die zwar sichtlich erschöpft, aber sehr zufrieden waren, mit nach Hause nehmen. Da der Lehrgang auch zur Vorbereitung zur vorstehenden Europameisterschaft in Portugal und Junioren Weltmeisterschaft in Kroatien genutzt wurde, konnten die Teilnehmer viele Tipps und Optimierungen für ihre anstehenden WM- und EM-Kämpfe mitnehmen.



Wie schon beim zweiten Landestraining im Semikontaktkickboxen der BAKU e.V. waren auch die Bundestrainer und die Teilnehmer von den hervorragenden räumlichen Trainingsbedingungen in den über 800 qm großen Räumen des

Warriors Martial Arts Team e.V. sehr beeindruckt. Auch der Vizepräsident der BAKU e.V. und Vereinsvorsitzende des Warriors Martial Arts Team e.V. Michael

Kann war mit dem Ablauf des Bundeskaderlehrgangs und der Leistung der Teilnehmer sehr zufrieden. Im Jahr 2007 wird es eine Wiederauflage dieser Veranstaltung geben.

Text + Bilder Christian Grupe - Pressewart Bayerische Amateur
Kickbox Union e.V.
Bilder zeigen die Nationalteammitglieder beim Training und Bild
100_1709 die
beiden Bundestrainer