

Renshi Steffen Hanniske

DIE LOGIK DES KAMPFES

Taktik- und Strategiesammlung

für

Kampfsport & Selbstverteidigung

Business & Alltag



„Einst war jeder wehrhaft; Kampf und
Waffenführung waren das, was jeder
selbstverständlich und unweigerlich zu lernen
hatte; der wichtigste Inhalt der Erziehung.“

Steffen Hanniske
service.recht@web.de

2. neubearbeitete Auflage

Steffen Hanniske 2013

Alle Rechte vorbehalten.

www.eichwalder-kampfsportschule.de

Inhalt

Vorgeplänkel	4
Besiege zuerst Deine Angst!	10
Lass dich nicht täuschen	15
Du sollst nicht angreifen	17
Angriff basiert auf Täuschung und Kombination	19
Kämpfen oder feige abhauen?	23
Nachsetzen und klug abhauen!	25
Passe die Technik der Distanz an	27
Einfach (nur) kämpfen	28
Prinzip der Verwirrung	33
Stärke kann man einschätzen	35
Und immer bitte nur einen Gegner – nacheinander	39
Kämpfe nicht alleine im Ring	41
Vor dem Kampf ist nach dem Kampf	42
Nachschlag	44

Vorgeplänkel

Es heißt, wenn zwei große Krieger aufeinander treffen, ist es die Wahrheit, die am Ende siegt. Die rohe Kraft in einer Auseinandersetzung ist dann nicht mehr das entscheidende Element.

Technik beherrscht rohe Gewalt...

Im Kampfsportduell gewinnt deshalb oft derjenige von zwei Kämpfern einer Gewichtsklasse, der technisch / methodisch versierter ist. Denn Härte und Auftreffenergie in ein und derselben Gewichtsklasse unterliegen in der Regel nur geringen Schwankungen.

Aus diesem Grunde kann im Wettkampf die rohe Kraft nicht sicher in die Erfolgschancen mit einbezogen werden. Technik beherrscht rohe Gewalt...

... der Geist überwindet den Körper, heißt es.

Nun ja.

Was aber, wenn beide Kämpfer genauso gut technisch versiert sind oder aber es keine Gewichtsklassen gibt? Dann entscheidet oft der Zufall, oder aber derjenige den Kampf für sich, der letztendlich doch schwerer und kräftiger ist oder die größere Reichweite hat.

Um das Blatt dennoch wenden zu können braucht es weiterer Vorteile, wie bessere Kondition, überdurchschnittlich ausgeprägtes Reaktionsvermögen, Schnelligkeit und Beweglichkeit sowie Koordinationsvermögen, Härte in den

Techniken oder eine überlegene Geisteshaltung, mancherorts auch zweifelhafte gute Kontakte zu den Kampfrichtern ... oder aber ein besseres und anpassungsfähigeres taktisches Vorgehen.

Denn andernfalls offenbart sich eine mangelnde taktische Schulung als das, was sie von Anfang an war. Als entscheidender Nachteil.

Der mitdenkende Leser wird allerdings zu Recht noch auf das Überraschungsmoment hinweisen. Damit richtig umzugehen ist allerdings eine Frage die in der Regel nur durch die technisch-methodischen Grundlagen des eigenen System oder der eigenen Ausbildung beantwortet werden können.

Das gehört allerdings in weiten Teilen in eine andere Kategorie.

Machen wir uns aber nichts vor:

Die Art wie bisweilen im Amateur- aber auch Profibereich gekämpft wird oder wie sich auf Kämpfe vorbereitet wird, oder wie eine Selbstverteidigungsausbildung nicht selten aussieht, ist, wenn überhaupt, nur einige Jahre tauglich.

Zumindest ab einem gewissen Alter muss dann bei so manch einem, aus Gründen nachlassender Sportlichkeit, zur Erhaltung der Kampffähigkeit ein Umdenken und ggf. Neuerlernen erfolgen, wenn keine nachhaltige Basis besteht.

Ansonsten heißt es schnell: Viel getan, wenig geblieben.

Gleichwohl hat die Auswertung einer Vielzahl von Kämpfen gezeigt, dass regelmäßig vier Faktoren, mit unterschiedlicher Gewichtung, zwischen Sieg oder Niederlage entscheiden:

1. mentale Stärke

Jeder Kampf beginnt im Kopf.

2. körperliche Belastbarkeit

„The tiger is fast, because the tiger is strong.“

(Der Tiger ist schnell, weil der Tiger stark ist.)

Weisheit aus dem Kung Fu

3. taktisches Geschick

Es geht immer um Prinzipien,
die zu lernen und dann anzuwenden sind.

4. technische Fähigkeiten

Wer nicht verliert hat recht.

Jawohl, die technischen Fähigkeiten allein sind selten kampfanscheidend. Das ist auch der Grund, weshalb es mitunter technisch grauenhafte „Rummelboxer“ als Weltmeister gibt und weshalb es so unheimlich schwer ist, gegen Türsteher oder aber Hooligans, die in der Regel nichts zu verlieren haben, zu bestehen.

Ziehst du als Mann ins Feld,
dann darf es drei Dinge dieser Welt
für dich nicht ferner geben:
dein Heim, die Deinen und das Leben.
(aus dem japanischen und nach Erwin Bälz)

Der große Kampfgeist von Berufskämpfern oder Berufsverbrechern alleine, der ein Großteil ihrer persönlichen Grundeinstellung und Persönlichkeit einnimmt und dabei oder gerade deshalb täglicher Schulung gedeiht, ist, bereits allein für sich genommen, ausgesprochen gefährlich.

Worauf wir immer wieder unsere Aufmerksamkeit
richten, daran denken wir. Woran wir immer wieder
denken, daran glauben wir. Woran wir glauben, das
machen wir.

Kampfgeist – Körperschulung – Taktik - Technik

Diese Dogmatik der zueinander in Rangfolge stehenden vier Faktoren betont automatisch die eigenen Stärken bei gleichzeitig bestmöglicher Kompensation der Schwächen.

Wer sein Training mit der falschen Einstellung
beginnt, darf nicht erwarten, es richtig zu beenden.

So kann beispielsweise der Mangel an körperlichen Fähigkeiten, wie z.B. Kraft oder Kondition, in gewisser verhältnismäßiger Weise auf der taktisch-methodischen Ebene ausgeglichen werden.

Die Anforderungen in einem Wettkampf oder Duell gleichen dabei grundsätzlich denen der Selbstverteidigung, so wie auch vom Wettkampf oder Duell auf die Selbstverteidigung und zudem von allen auf Business- und Alltagskonflikte geschlossen werden kann.

Es geht selten ums Gewinnen oder Verlieren - es geht darum nicht besiegt zu werden.

Es geht hauptsächlich darum, sich schnell einen Vorteil zu verschaffen, um mit möglichst geringen eigenen Verlusten seine Ziele – sei es der Selbstschutz oder eine Wettkampfwertung - zu erreichen. Denn hier wie dort gilt: Je länger die einzelne Aktion, desto geringer die Erfolgsaussichten.

Wichtig ist der unerschütterliche Wille zum Sieg. Bedenke aber: Ein Knockout kann man nicht erzwingen, man muss es sich erarbeiten.

Zweifelhaft kluge oder unerfahrene Köpfe versuchen gelegentlich schon in der ersten Kampfrunde kamikazehaft den Kampf für sich zu entscheiden. Sie verdrängen dabei jedoch, dass auch der Gegner zum Anfang eines Kampfes in Höchstform ist. Welch fragwürdige Taktik:

Erzwingen Sie nicht den Sieg! Wer es nicht erwarten kann, dass seine Reise ein Ende findet, verdoppelt ihre Dauer. (fernöstl. Sprichwort)

Denn ein großer Fehler besteht darin, an den Ausgang des Kampfes zu denken. Selbstbefangenheit ist das größte Hindernis zwischen Sieg und Niederlage.

Hör auf zu denken! Alles Wissen und Können musst Du im Konfliktfalle wieder vergessen, damit es ungehindert fließen kann.

Merke:

Besiege zuerst Deine Angst!

Mit Angst kann man schlecht kämpfen.

Du hast dich zum Kampf entschieden oder keine andere Wahl. Dann darfst Du dir aber auch keine Unsicherheiten und Ängste anmerken lassen.

Angst ist ein schlechter Ratgeber.

Nicht nur im Kampfsport erreicht man die Beruhigung des Pulses und der Psyche durch kontrollierte Atmung, da Atmung und Psyche sich gegenseitig beeinflussen.

Ebenso sind bestimmte Akupressurpunkte, die zur Beruhigung massiert werden können, bekannt.

Durch regelmäßige Übung stressgeladener Situationen, durch mentales Training, Visualisierungen oder Entspannungsübungen, wie es im Leistungssport üblich ist, sowie mit einer entsprechenden Lebenseinstellung verlierst Du deine Mitte nicht und kannst Auseinandersetzungen meistern.

Auch unmittelbar vor und während des Kampfes kann richtiges Atmen Ängste beseitigen und ruhiges Selbstvertrauen schaffen.

Eine Übung aus der Meditation („Anspannung loslassen“):
Wenn möglich schließe die Augen. Konzentriere dich auf deinen Atem.

Atme langsam und lange durch die Nase, in deiner Vorstellung weiter über den Hinterkopf, die Lenden bis tief in den Bauch ein. Lass die Bauchdecke sich deutlich wölben.

Halte dann den Atem kurz an. Fokussiere diesen Punkt des Innehaltens.

Atme dann langsam und lange auf dem gleichen Wege wie beim Einatmen in umgekehrter Reihenfolge wieder aus.

Wiederhole diese Übung mehrmals hintereinander.

Eine weitere Übung aus dem Zen („sich erden“):

Wenn möglich schließe die Augen. Konzentriere dich auf deinen Atem.

Werde dir der Angst einflößenden Energie deines Gegenübers bewusst.

Atme dann in deiner Vorstellung diese negative Energie deines Gegenübers bewusst ein und lenke diese um, indem Du sie über deine Füße (oder im Sitzen: Knie, Gesäß) in den Boden aus- und abatmest.

Wiederhole diese Übung mehrmals hintereinander. So findest Du wieder zu deiner Mitte.

Der primäre Grund der Angst vor einer Auseinandersetzung ist die natürliche Furcht vor Schmerzen.

Natürlich braucht es einige Zeit des Übens, bis leichtere und mittlere Treffer klaglos weggesteckt werden können. Aus diesem Grund ist es wichtig, sich nicht nur theoretisch oder unter Vollschutz mit dem Kämpfen zu befassen.

Während eines Kampfes werden aufgrund der Stresssituation und der biochemischen Reaktion des Körpers leichtere bis mittelschwere Verletzungen ohne Funktionsverlust selten entsprechend ihrer Schwere wahrgenommen.

Aber Achtung! Das gilt nur, solange Du deinen Kampfgeist nicht verloren hast. Sobald Du dich in die passive Opferrolle begibst, verspürst Du jeden Treffer in voller Intensität.

Nur in der Opferrolle bist Du verletzlich.

Viele Kampfsportler praktizieren eine Form des Schmerzens „weg Denkens“ oder „nicht Beachtens“, mitunter auch in Form von Autosuggestionsübungen. Für einen gewissen, in der Regel kurzen Zeitraum lassen sich nämlich Schmerzen bis zu einem bestimmten Grad und mit etwas Übung schlichtweg wegdenken, keine Frage.

Ohne Geist gibt es keinen Schmerz.

Mache dir darüber hinaus vor einer Auseinandersetzung Gedanken darüber, was schlimmstenfalls passieren könnte:

So schlimm ist es dann meistens nämlich doch nicht:

Im Wettkampf droht womöglich ein Knockout, der normalerweise einen Zustand vorübergehender Benommenheit mit sich bringt und gesundheitlich folgenlos bleibt, sofern aus eigenen Duellkampfambitionen kein Fetisch wird.

Schwere Verletzungen gehen in der Regel mit einer körperlichen Schocklage oder Bewusstlosigkeit einher. In beiden Situationen sind Schmerzen weniger zu verspüren.

In einer nicht vermeidbaren Selbstverteidigungssituation jedoch geht es womöglich ums Überleben. Dann klingt es sicherlich etwas makaber, aber auch Tote verspüren keinen Schmerz. Was aber, wenn nicht das eigene Leben oder das seiner Lieben kann letztendlich fähig sein, Angst zu überwinden.

Das Leben ist das Wertvollste was wir besitzen.

Zugegeben, Worte können die persönliche Erkenntnis niemals ersetzen. Aber sei dir rechtzeitig darüber im Klaren, was schlimmstenfalls passieren kann. Dann vergeht auch etwas die Angst vor Schmerzen.

Der zweite Grund der Angst vor einer Auseinandersetzung ist die Furcht vor Blamage und psychischen Tiefschlägen. Das trifft vor allem Hochstapler, extrovertierte, geschäftstüchtige oder solche Menschen, die sich bereits vom tieferen Verständnis des Lebens entfernt haben.

Es ist nämlich keine Schande gegen einen starken Gegner zu verlieren. Vielmehr ehrt dich bereits der Mut überhaupt anzutreten.

Nur wenige haben den Mut sich zu stellen.

Noch viel weniger haben den Mut sich auch in fortgeschrittenem Alter zu stellen.

Ob der einzelne die geschenkte Lebenszeit in Gesundheit und Wohlbefinden oder chronischer Krankheit verbringt, hängt dabei nur selten vom Schicksal ab, sondern von zahlreichen anderen Faktoren.

Insbesondere aber von der Qualität der persönlichen Lebensführung.

Ein wichtiger Faktor davon ist es sich nicht aufzugeben. Ganz gleich, ob es um eine Auseinandersetzung mit sich selbst oder anderen geht.

Schule deinen Kampfgeist ein Leben lang!

Mache beim Training so wenig Abstriche wie möglich an dein fortgeschrittenes Alter. Verleugne aber nicht, dass die Jahre eine Rolle spielen. Auch der Jungbrunnen Sport ist nicht perfekt. Du wirst nicht immer gleiches schaffen wie in jüngeren Jahren, aber Du hast (hoffentlich) gute altersunabhängige Grundlagen erworben.

Deine Erfahrungen lassen dich intelligenter auftreten, trainieren und wenn es darauf ankommt auch Auseinandersetzungen bestehen ... oder aber vermeiden. Der Geist überwindet den Körper ...

Die äußere Stärke ist sichtbar und schwindet mit dem Alter, während die innere unaufdringlich, unsichtbar und ewig ist.

Merke: **Lass dich nicht täuschen**

Es gibt Techniken und Methoden, die die eigene Täuschungsanfälligkeit im Rahmen eines Angriffs oder einer Abwehr drastisch herabsetzen können. Das ist jedoch ein weites Feld und sprengt das vorliegende Thema.

Lass dich aber vor allem nicht einschüchtern! Wir kennen es, wie leicht lässt sich doch jemand überrumpeln, der eingeschüchtert ist.

Es gibt Wege den Gegner an seinen eigenen Fähigkeiten zweifeln zu lassen.

Gerade über den Blickkontakt kann der Gegner wirksam verwirrt werden. Die Augen sind der Zugang zur Seele.

Zuerst beginnst Du deinen Gegner mental zu beeinflussen indem Du ihn selbstbewusst mit aufrechter Haltung interessiert beobachtest. Dann beeinflusst Du ihn verbal. Um ihn körperlich einzuschüchtern schlägst Du ihm zu Beginn jeder Runde mit einem kräftigen Schlag an seine Boxhandschuhe, andere stampfen auch kräftig auf den Boden. Oder Du spannst die Muskeln an und siehst ihm gefährlich in die Augen. Ein geringschätziges „Viel Glück“ nicht zu vergessen.

So manch einen verlässt dann schon vor der ersten Runde der Mut.

**„Bitte nicht um den Sieg.
Bitte um den Mut zum durchhalten.“**

Dein Gegner wird sich gleichsam die Möglichkeit, dich über den Blickkontakt zu manipulieren und zu verunsichern nicht entgehen lassen.

Sobald sich ein Kampf nicht mehr vermeiden lässt, darfst Du deinem Gegner deshalb nicht mehr in die Augen schauen.

Dein Gesichtsfeld darf auch nicht durch Fixieren des Blickes begrenzt werden. Die Augen dürfen nicht auf das Ziel gerichtet sein.

Viele ziehen es vor, beim Kämpfen dem Gegner kurz unterhalb des Halses auf den oberen Teil des Brustbein zu sehen. Damit haben sie ihn visuell von Kopf bis Fuß unter Kontrolle, ohne dass er sie über seine Augen mental beeinflussen kann.

Aber das mag unterschiedlich sein.

Merke:

Du sollst nicht angreifen

Der offen attackierende Angreifer ist taktisch im Nachteil.

Das Gehirn kann Reaktionen (Verteidigung) schneller in Gang setzen, als Aktionen (Angriff). Der Unterschied beträgt nach der Wissenschaft ca. 20 Millisekunden. Denn Überleben war schon immer wichtiger, als Leben zu nehmen. Ein Naturgesetz...

Bewegt sich dein Gegner nicht, bewegst du dich auch nicht, aber der kleinsten Bewegung von ihm kommst du zuvor.

Der ungeschulte Angreifer belässt uns in der Regel ausreichend Ansatzmöglichkeiten für ein brauchbares Gegenhalten. Sodann kann nachgesetzt werden, bis die eigenen Ziele (Selbstschutz, Wettkampfwertung) erreicht sind.

Der trainierte Angreifer unterliegt mit seiner Angriffstaktik ohne Ausnutzung eines Überraschungsmomentes einem Trugschluss oder seiner Motivation. Die wenigsten Kampfsportler sind nämlich ausreichend brauchbar auf Angriff trainiert, praktizieren diesen aber im Widersinn zu ihrer

Ausbildung mit Vorliebe; in Form des direkten Angriffs oder Gegenangriffs.

Ohne andere Faktoren, wie z.B. Einschüchterung oder Körpermasse kann ein solches Vorgehen leicht zu Energieverschwendung und Motivationsverlust führen.

Denn ein Großteil des Trainings wird darauf verwendet, den Umgang mit dem angreifenden Gegner zu üben.

Dann ist es schon klüger in Form von „Konter - Angriffen“ zu kämpfen. ... um sodann nachzusetzen, bis die eigenen Ziele (Selbstschutz, Wettkampfwertung) erreicht sind.

Wie töricht ist es da ohne echten Zwang im Ernstfall anzugreifen:

Greife niemals an, es sei denn, du bist 10-mal stärker und weißt, dass du sicher gewinnst. (chin.)

Zu den weiteren Ausnahmen kommen wir noch.

Wenn irgend möglich vermeide es jedoch unbedingt, Deinen Gegner in der Öffentlichkeit blutig zu schlagen. Der Anblick von Blut, selbst auf Bildern, erzeugt aus der Sicht von Zuschauern, Polizei und Strafrichtern immer Missgunst gegenüber dem „(Übel-)Täter“.

Zur Vermeidung ähnlicher Folgen bemühe dich auch unbedingt darum deinen Gegner in der Öffentlichkeit nicht bloß zu stellen.

**Der Angreifer soll lediglich zurückgewiesen werden.
Das ist die reine Form der Selbstverteidigung.**

Merke: Angriff basiert auf Täuschung und Kombination

Sei geduldig und bleibe beherrscht. Lass dich nicht zum Angriff provozieren.

**Verlierst Du deine Fassung, verlierst Du dich selbst
- im Ring, wie auch im Leben.**

Ruhig vorgehen heißt nicht, ohne Siegeswillen zu kämpfen, sondern solange Ruhe zu bewahren, bis der Moment günstig ist, um dann eine Aktion mit vollem Einsatz zu starten.

Diese Taktik des langen Wartens und Abwägens und der dann folgenden kurzen und entscheidenden Aktion ist für alle erfahrenen und erfolgreichen Kämpfer typisch. Übrigens nicht nur im Kampfsport.

**Nach dem Gegner sich bewegen, aber vor ihm
ankommen.**

Wer sich dennoch zum Angriff entscheidet muss die Nachteile der Angreiferposition und die Erwartungshaltung des Gegners gezielt umgehen.

So leuchtet es ein, dass es wenig erfolgversprechend sein dürfte, auf den Gegner zum einen zuzugehen, um ihn dann zum anderen mit einer einzelnen und dazu auch noch im Weiteren direkt ausgeführten Technik auf möglicherweise falsch verstandenem traditionellem Wege niederzustrecken. Aber genau diese drei Probleme werden uns zu schaffen machen.

Je komplizierter der Angriff aber, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, einen Treffer kontrolliert ins Ziel zu bringen.

Sinnvoll ist ein Angriff eigentlich nur in direkter Trefferdistanz. Grund hierfür ist das Überraschungsmoment. Schnelle Techniken ohne Vorarbeit führen bei so nahe stehenden Gegnern zum Erfolg. Der Gegner hat kaum, meist jedoch gar keine Zeit sich auf eine Abwehr einzustellen.

Aber Achtung! Sobald Körperkontakt besteht, sei es auch nur durch einfache Berührungen kann die Reaktionszeit des Gegners auch uneingeschränkt bleiben oder gar verkürzt sein. Grund hierfür sind die taktilen Reaktionsmuster. Jeder Ringer und Judoka weiß, dass es nicht einfach ist, einen greifenden Gegner zu kontrollieren. Auch Boxer klammern vielfach reflexartig im Nahkampf (sog. Clinch), um aus dieser Kontrolle heraus zu agieren.

Daneben muss mit einer Folge von Techniken (z.B. Kombination) angegriffen werden. Sollte der Gegner nämlich wieder erwarten unsere erste Angriffstechnik unter Kontrolle bekommen, tappen wir ansonsten sofort in die Konter – Falle.

Folge wären eigene Verluste oder zumindest eine Patt – Situation.

Daneben wird dem nicht schon durch die erste Technik besiegtten Gegner ermöglicht, sich zu organisieren. Das würde den Täuschungs-/Überraschungsvorteil wieder zu Nichte machen und uns ebenfalls in eine Patt – Situation zurückwerfen.

So läuft aber ein Großteil der Duellkämpfe ab: Viel getan – nichts erreicht.

Non liquid führt zu nichts weiter, als dass der Kampf von vorne beginnt.

Das allerwichtigste ist jedoch, soweit das Überraschungsmoment nicht ausreicht, dem eigentlichen Angriff ein Täuschungsmanöver vorangehen zu lassen.

Irren ist menschlich. Praktisch alle Angriffsmanöver die außerhalb direkter Trefferreichweite starten müssen indirekt, nach einer Täuschung, in einer Kombination, mittels hochfrequenter Technikserien oder aber in Form eines Konters ausgeführt werden, wenn sie erfolgreich sein sollen.

Besagte, oft missverstandene, Täuschung ist eine vorbereitende Bewegung, um den Gegner zu einer Reaktion zu verleiten. Er muss dazu provoziert werden, auf einer bestimmten Angriffslinie abzuwehren. Der eigentliche Angriff führt dann jedoch auf einem ganz anderen Weg ins Ziel.

Bei einem Angriff von außerhalb der Trefferdistanz sollte die Täuschung den Weg zum Gegner mindestens um die Hälfte verkürzen. Der Rest wird dann durch die nächste Technik überbrückt.

Dein Gegner muss dabei, so kurios es klingt, ausreichend Zeit zum reagieren bleiben. Nur so wird es möglich, die gegnerische Deckung des reaktionsbereiten Gegners aufzubrechen und nicht an dieser abzuprallen oder der gegnerischen Abwehr zu erliegen.

**Jeder hat so angefangen, viele kämpfen noch heute
so: Abprallen vom Gegner...**

Wesentlich geschickter kann es sein, einfach abzuwarten, bis dein Gegner von selbst angreift. In diesem Moment kannst Du dann sich bietende Öffnungen blitzschnell mit Angriffen zum Körper ausnutzen.

Generell sollte ein Angriff aus eigenem Antrieb nur erfolgen, wenn der Gegner gerade selbst eine Bewegung macht, momentan untätig ist und sich dadurch eine offene Angriffslinie anbietet, er gerade mit der Vorbereitung eines Angriffs beschäftigt oder mehr auf Angriff als auf Verteidigung eingestellt ist.

Im Übrigen gilt in direkter Trefferdistanz, wie auch gegen einen sehr starken oder mehrere Gegner, sowie für den Fall des bewaffneten Gegners das John – Wayne – Prinzip:

„Erst schießen, dann fragen!“

Denn wer so angreift nutzt schnell Methoden des Feiglings oder der Hinterlist. Da gibt es keinen Grund zu zögern. Hier muss dem Angriff zuvor gekommen werden, damit der Feigling seine Vorteile nicht ausspielen kann.

Im Einzelnen dazu jedoch unten.

Merke:

Kämpfen oder feige abhauen?

Es geht um die Abwehr eines Angriffs, da wir zum Kämpfen gezwungen sind oder uns hierzu entschieden haben.

Das wir uns aber nicht falsch verstehen. Mit abhauen ist nicht das gezielte Ausweichen oder Auspendeln von Angriffen zu verstehen. Da hat jedes System seine Patentlösung parat.

Vielmehr ist das vielzusehende und meist reflexartige Zurückweichen vor der Übermacht des gegnerischen Angriffs gemeint. Mit der Folge, dass der Gegner uns noch mehr unter Druck setzen kann, noch mächtiger wird und unsere Aktionen bestimmt.

Lass dich deshalb niemals in die Defensive drängen. Wenn Du dich so verhältst gewinnt dein Gegner die Oberhand.

Lass dich niemals in die Defensive drängen.

Es geht auch nicht um den sogenannten offenen Schlagabtausch in dem einer oder beide Kämpfer, meist aus Konditionsgründen, ohne jegliche Schutzreaktionen wechselseitig austeilen und einstecken. Mit enormen Einsteckqualitäten um den Preis von Spätfolgen.

Erforderlich ist eine echte Abwehr, wie sie sicherlich tausende Male im Training praktiziert wurde. Der Angreifer muss faktisch in seine Schranken verwiesen werden.

Die Abwehr darf sich gerade nicht in einem bloßen Zurückschlagen oder einfachen Gegenangriff erschöpfen. Der Angreifer würde wieder zuschlagen.

Auch ist Zweizeitlichkeit, z.B. 1. Angriff parieren 2. Konter; oder 1. Klammern und 2. Gelenkhebel oder Ausweichen bzw. Konter, keinesfalls ausreichend.

Der Gegner würde unseren Konter reflexartig als Angriff behandeln und selber abwehren. Folge wäre zumindest wiederum eine Patt – Situation, wenn nicht gar eigene Verluste.

Deshalb ist es umso wichtiger, dass der Gegner mit unserer Verteidigung kontrolliert und mit einer Vielzahl von Techniken und Aktionen (z.B. Kombinationen, Lösen vom Gegner), je nach Ausbildung und Kampfziel, bearbeitet wird:

In jede, Falle aber mache Vorwärtsdruck, ... um so lange nachzusetzen, bis die eigenen Ziele (Selbstschutz, Wettkampfwertung) erreicht sind.

**Auf halbherzigen Gegner mit ganzem Herzen
reagieren!**

Merke:

Nachsetzen und klug abhauen!

... um so lange nachzusetzen, bis die eigenen Ziele (Selbstschutz, Wettkampfwertung) erreicht sind.

Ist dein Gegner größer und schwerer als Du, kann es passieren, dass dein Vorwärtsdruck seitlich abgelenkt wird. Dann suchst Du dir einfach die nächste mögliche frontale Gegenangriffslinie in Richtung des nun etwas aus dem Konzept gebrachten Schwerpunkts deines Kontrahenten.

Die große Bedeutung des Nachsetzens aber dürfte nunmehr jedermann klar sein. Praktisch bewährt haben sich zumindest Zweierkombinationen bzw. Techniken in hoher Frequenz.

Ist der Gegner besiegt, ist das eigene Ziel erreicht.

Bitte jetzt aber keine Missverständnisse. Böse Menschen hauen dann ab, um dem Unterlegenen vor der Masse des Publikums mit eindeutigen Gesten noch den letzten Rest an Ritualen

menschlicher Erniedrigung aufzuzwingen, oder sich aus dem Staub zu machen. Wir sind jedoch wirklich gute Menschen und wahren Besonnenheit.

Für einen Menschen ohne Vergebung im Herzen ist das Leben eine noch größere Strafe als der Tod.

Viel wichtiger aber, und meist vernachlässigt, ist der Fall, dass sich die eigenen Ziele während eines Angriffs oder einer Verteidigung als nicht realisierbar herausstellen. Was dann?

Es gibt auch Gegner, die gut im Nehmen sind!

Die vielpraktizierte Notlösung des Klammerns (Clinch) führt uns wiederum nur in eine wenig hilfreiche Patt – Situation, wobei es unter Umständen vom Zufall abhängt, wer die Oberhand gewinnt.

Es ist deshalb selbstzerstörerisch in dieser Situation am Gegner zu bleiben. Denn je länger die Aktion dauert, ...

Vielmehr ist nur solange nachzusetzen, bis der Gegner unter Kontrolle – ggf. technisch Knockout - ist, ein sicheres Wegkommen vom Kampfgeschehen bzw. Schutz möglich ist oder ein Verbleiben am Gegner zu gefährlich wird.

In letzterem Falle musst Du dich vom Gegner wieder lösen und Distanz gewinnen. Denn wer nicht gelernt hat den Nahkampf zu kontrollieren, muss sehen, dass er schnell wieder weg kommt...

Wer vorgeht, darf den Rückzug nicht vergessen.

Wobei „Rückzug“ in der Bedeutung der alten Systeme gemeint und deshalb nicht mit Rückwärtsgehen zu verwechseln ist!

Wie Du das dann sicher machst, ohne noch einstecken zu müssen ist wiederum eine Frage der technisch methodischen Ausbildung.

Wer einen Gegner besiegen kann, kann auch verlieren; wer sich jedoch selbst schützen kann, ist unbesiegbar. (chin.)

Merke:

Passe die Technik der Distanz an

In der langen Distanz wird getreten, in der kurzen Distanz arbeiten die Arme neben tiefen Tritten und Fußfeuern und im Nahkampf erfolgen Handballenstöße, Kopfhaken, Ellebogenaktionen, tiefe Tritte, Kniestöße und Klammerungen bis hin zum Ringkampf.

Das vielfach antrainierte Vorwärtsgehen wird dabei oft missverstanden. Manchmal ist es nämlich angebrachter, abzuwarten, um im richtigen Moment zu kontern.

Manchmal ist es angebrachter abzuwarten.

Es macht nämlich keinen Sinn aus relativ weiter Entfernung auf den Gegner loszustürzen, um ihn mit Faustschlägen zu bearbeiten. Eben sowenig macht es Sinn, derartige Angriffe mittels Armtechniken abzuwehren.

Durch solche Aktionen bekommt der Gegner nur unnötig viel Reaktionszeit, mit der Folge, dass der (Konter-) Angriff seine Ziele verfehlt. Daneben besteht auch die Gefahr schwerer gegnerischer Kontertreffer.

Denn selbst aus einer eigenen Abwehr kann bei mangelnder Kompatibilität von Distanz und Technik, unabhängig vom eigenen Willen, ein Angriff werden.

Und wie wir nunmehr wissen: Du sollst nicht angreifen...

Merke: **Einfach (nur) kämpfen**

Spielend kämpfen – kämpfend spielen.

Wer verbissen kämpft verschwendet viel Energie und blockiert sich selbst mental, wie auch in der Dynamik der Bewegungen. Nur wer entspannen und gelassen bleiben kann, kann auch große Leistungen (Dinge) vollbringen.

Obwohl du dich bewegst, um einen Angriff abzuwehren, bleib im Innern unbewegt. (jap.)

Hunderte schöne Techniken und Tricks erfüllen nur zwei Zwecke: Das Auge des Betrachters zu erfreuen und die Bedürfnisse des eigenen Systems zu befriedigen.

Jeder erfahrene Kämpfer hat deshalb einige Techniken perfektioniert, auf die er sich im Ernstfall verlassen kann.

Er behält damit die Kontrolle über sich.

Darüber hinaus hat er aber auch gelernt gelassen zu bleiben und das ganze weitere Wissen und Können für die Dauer des Kampfes zu vergessen. Nur wenige bringen ein vergleichbares Maß an Selbstkontrolle auf.

**Hüte dich jedoch vor zuviel Selbstkontrolle, sie
besiegt sich selbst!**

Die meisten haben keine Ahnung, wie schwer es ist, gegen einen solchen Gegner zu bestehen.

Je komplizierter der Angriff, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, einen Treffer kontrolliert ins Ziel zu bringen. Deshalb sollten einfache Angriffe immer den Vorrang haben.

Trainierst Du kämpfen oder tanzen?

Grundsätzlich kämpfen oberhalb der Gürtellinie die Arme und unterhalb die Beine. In der Regel sind tiefe Tritte besser, diese sind schnell und kraftvoll. Außerdem ist der eigene Stand stabiler und das Gleichgewicht besser zu halten.

Es macht keinen Sinn die einzelnen Techniken zu schwächen, indem in der Vertikalen über Kreuz gekämpft wird.

Der kluge Kämpfer sucht in der Regel nicht den Nahkampf (Ringkampf), sondern die kurze Distanz (Armreichweite). Dadurch wird der Kopf nicht sofort zur Zielscheibe. Vor Klammerungen besteht noch relative Sicherheit. Daneben kann der Gegner sehr wirksam tief getreten werden. In dieser Distanz kann er die Tritte nicht kommen sehen.

Und nicht zu vergessen der psychologische Effekt des Vorwärtsdrucks.

Daneben ist darauf zu achten möglichst frontal zu kämpfen, um beide Arme und Beine einsetzen zu können.

Die Führungshand des Gegners ist ständig unter Kontrolle zu halten.

Aber gib deinem Gegner kein Impuls, indem Du zum Beispiel seine Angriffe unkontrolliert umlenkst. Durch bestimmte Bewegungsmuster, die wir oft unbewusst vorgeben wird der Gegner nämlich in Form eines meist ebenfalls unbewussten Automatismus oft mit einem sehr schnellen schwer kontrollierbaren Gegenangriff antworten.

Es ist weiterhin vorteilhaft, zumindest die erste Technik einer Folge von Techniken, bei Angriff, wie auch Verteidigung, in den vertikalen Schwerpunkt des Gegners zu führen. Solche ökonomischen Bewegungen sind hart, treffen auf dem kürzesten Weg und sind die schnellsten. Daneben verwirren sie die gegnerische Abwehr und machen die eigene Abwehr sicherer.

Es sollte vermieden werden, offensiv zu klammern und zu greifen. Zum einen kommt ein solches Vorgehen einem taktisch unklugen Angriff gleich. Zum anderen stehen die Chancen im Ringkampf wegen der langanhaltenden Kraft- und Dynamikentfaltung vorerst unentschieden. Jeder vorher erkämpfte Vorteil wäre dahin.

Wirst Du jedoch geklammert oder gegriffen, musst Du zunächst zurück klammern. Nur so können schwere Stürze vermieden und kann am Boden zumindest eine gewisse Patt – Situation hergestellt werden. Versuche sich mit den Fäusten zu

wehren oder sich abzufangen bleiben in so einer Situation in der Regel erfolglos.

„Wirst du geklammert, klammere zurück!“

Wie oben schon angedeutet ist es in direkter Trefferdistanz entscheidend wichtig, mit dem Gegner, in welcher erlernten Form auch immer, körperlichen Kontakt aufzunehmen. Andernfalls sinkt die (optische) Reaktionszeit gegen Null, die Fintenanfälligkeit dagegen gegen endlos.

Wir erinnern uns: Der Kampf, die Kampfrunde oder die Aktion müssen in kürzester Zeit entschieden sein.

Der Kampf muss in kürzester Zeit entschieden sein.

Deshalb macht es nur Sinn Ziele zu treffen, an denen unsere Techniken auch wirken und auch nur dann anzugreifen, wenn eine gewisse Trefferwahrscheinlichkeit besteht.

Damit reduzieren sich unsere Ziele auf folgendes Schema:

Kopflos kann keiner kämpfen.
Ohne „Puste“ geht’s auch nicht,
und wer nicht stehen kann, ...

Das zentrale Ziel befindet sich zwischen den Schultern, die Koordinations- und Motivationszentrale des Gegners – der Kopf.

Wer den Kopf trifft, trifft auch den Körper.

Ist der Kopf erst getroffen, versagen Arme und Beine schlagartig den Dienst! Ist das Schambein getroffen ist es kaum möglich stehen zu bleiben.

Rumpf und Beine eines nicht gerade unerfahrenen Kämpfers vertragen hingegen eine ganze Menge.

Wer aus welchen Gründen auch immer einen Vorteil einbüßt oder erringt, muss konsequent bleiben und die Auseinandersetzung beenden. Er darf nicht einfach aufgeben oder abwartend aufhören. Dein Kontrahent könnte diese Situation gegen dich ausnutzen.

So sollte derjenige, der eine Wettkampfwertung erzielt solange weiterkämpfen, bis der Kampfrichter unterbricht, und derjenige, der zu Boden geht, bemüht sein, unverzüglich wieder in den Stand zu gelangen.

Denn sich nicht aufzugeben ... ist nicht nur ein nicht zu unterschätzender psychologischer Effekt eines Kampfes.

"Noli de te desperare" lat.
("Gib dich nicht auf")

Merke:

Prinzip der Verwirrung

Im Duell ergibt sich aus diesen Kampfschematas und aus unserem allgemeinen Kampfrythmus allerdings auch ein Nachteil von gewissem Gewicht: Der Gegner wird sich hierauf einstellen.

Deshalb ist es umso wichtiger, wenn Du nicht gerade die Absicht verfolgst deinen Gegner zu „programmieren“, ab und an aus dem eigenen Kampfrythmus auszubrechen und zum richtigen Zeitpunkt die eigenen Kampftaktiken und Stärken überraschend zu verändern.

Denn wie wir schon wissen:

Kampf basiert auf Täuschung.

Und hier, eigentlich nur an diesem Punkt kann der Kämpfer seine persönlichen Stärken und Vorlieben voll ausspielen.

Wenn wir unsere Stärken entdecken und weiterentwickeln, überwiegen sie nach und nach unsere Schwächen.

Sei es mit überraschenden hochsportlichen Tritten zum Kopf, unerwartetem Bodenkampf oder Sonstigem.

Der sehr schnelle Kämpfer wird sich ab und an über die Distanztaktiken hinwegsetzen können, ebenso wie der sehr bewegliche.

Als Grundlage für die Freiheit dient das System.

Wer gern am Boden und im Nahkampf kämpft wird gelegentlich treten.

Bei guter Kondition ist es dann angebracht, ständig gegen den Körper oder die Abwehr des Gegners zu schlagen, da der Gegner dadurch kontinuierlich geschwächt wird.

Wer den Körper trifft, trifft auch den Kopf.

Merke: **Stärke kann man einschätzen**

Aber keine Angst vor starken Gegnern! Stärke kannst Du einschätzen.

Der größte Feind starker Gegner ist Ruhe und Geduld.

**Angst ist eine existentielle Notwendigkeit im
Angesicht menschlicher Sterblichkeit.**

Wesentlich gefährlicher als starke Gegner sind da nämlich hinterlistige Angriffe die uns arg- und wehrlos erwischen oder Angriffe von taktisch klug agierenden Gegnern.

Es gilt den Gegner genau zu studieren und die eigene Taktik auf ihn einzustellen.

Im Duellkampf wird mit tiefen Tritten und Fegern der erste Kampfkontakt hergestellt. Der Oberkörper ist dabei noch weiter hinten geschützt so dass Du nicht gleich in eine Technik deines Kontrahenten hineinläufst.

Bemerkest Du dann, dass dein Gegner mental instabil ist, nimmst Du ihm mit wilden und entschlossenen Angriffen den Mut zum kämpfen.

Bei leicht beeinflussbaren Gegnern wird ein natürlicher Rhythmus vorgelegen, aus dem dann plötzlich ein Angriff erfolgt, wenn der Gegner „hypnotisiert“ ist.

Abwehrstarke Gegner werden vor dem eigentlichen Angriff erst durch Täuschungsmanöver und Scheinangriffe bedrängt, um deren Abwehr durcheinander zu bringen.

Bei gleichwertigen Gegnern, bei denen einfache Angriffe wirkungslos sind, empfehlen sich einfache Kombinationsangriffe oder hochfrequente Technikserien die in eine Bewegung des Gegners hinein ausgeführt werden.

Drehfußtritte werden zum Kontern ansatzlos sowie bei unbesonnen aggressiv angreifendem Gegner oder bei einem, der dies nicht erwartet, angewendet.

Eine beliebte Methode ist auch, den Gegner durch andauernde Auslegerwechsel zu verwirren.

Tänzelnden Gegnern schneidest Du den Weg ab, und zwingt sie hierdurch kontrolliert zum Angreifen.

Boxer werden erst mit Tritten bearbeitet und dann unterlaufen. Ist der Boxer erst einmal am Boden, ist alles zu spät. Denn Sportboxen alleine war im offenen Kampf noch nie ausreichend.

Die Kunst der verschiedenen Stile liegt nicht in der Vielfalt, sondern im Streben nach Perfektion, um am Ende des Lernprozesses die Schlüssel zum System zu erhalten und in die Phase des „Freiwerdens“ einzutreten.

Bei einem Gegner, der mit eingezogenem Kopf und wild mit Schwingern angreift, sind Aufwärtshaken eine erfolgversprechende Technik. Je mehr er die Kontrolle über sich verliert, desto leichter ist er zu kontrollieren.

Hinterlistige Köpfe täuschen dann gern Verletzungen vor, um eine Disqualifikation des Gegners zu erreichen.

Einem erfahrenen Kämpfer ist aber mit Sicherheit ein aggressiv kämpfender Gegner lieber als ein Mann, der ebenfalls abwartend und ruhig vorgeht.

Die Taktik der Meister:
Lange warten und dann eine kurze entscheidende Aktion.

Auch ein sehr starker Gegner hat Schwächen. Warte zunächst passiv verteidigend ab und wenn Du dich dann zum Vorgehen entschließt, lass ihn nicht zuerst angreifen – komme dem Angriff zuvor und greife immer in eine Bewegung des Gegners hinein an.

Er erwartet, dass du dich in die Verteidigung zurückziehst und vor jedem seiner Angriffe reflexartig vor lauter Angst zurückweichst. Dein Gegner fühlt sich zu sicher und verliert dadurch an Konzentration. Das ist deine Chance.

Einen großen Gegner musst Du aus der Nähe bekämpfen, da er nicht besonders schnell ist und einen großen Aktionsradius besitzt. Diesen Vorteil kann er allerdings nur mit viel Abstand zu dir ausnutzen.

Der hochgewachsene Kämpfer tut jedoch gut daran, seinen großen Aktionsradius zu nutzen und Abstand zu halten. Denn kleinere Personen manövrieren sich normalerweise schneller und setzen auf Geschwindigkeit.

Wirst Du einen Nahkämpfer nicht los, musst Du ihn zunächst umklammern, um aus dieser Kontrolle heraus zu agieren.

Hat dein Gegner eine gute Armarbeit, attackierst Du ihn mit den Beinen (Schambein, Nieren, Leber).

Hat dein Gegner eine gute Beinarbeit, schwächst Du diese, indem Du nahe an ihn heran gehst.

Muskulöse Gegner haben meistens eine schlechte Kondition, da die gesamte Körpermasse auch durchblutet werden muss. Sie werden deshalb permanent in Bewegung gehalten und konditionell geschwächt.

Bei fettleibigen Personen darfst Du dich dahingehend jedoch nicht täuschen.

Konditionell gute Gegner werden auf Abstand gehalten und mit kurzen heftigen Aktionen attackiert.

Besonders wenn Du schwächer bist, liegt es im eigenen Interesse, den Kampf blitzartig zu deinen Gunsten zu entscheiden.

Letztendlich besteht die hohe Kunst des Kämpfens jedoch darin, energiesparend die Kraft des Angreifers zu nutzen oder ins Leere laufen zu lassen...

Merke:
**Und immer bitte nur einen Gegner –
nacheinander**

Wer Schwächere, mit Waffen oder Komplizen angreift nutzt Mittel des Feiglings. Deshalb gibt es keinen Grund zu zögern.

Vermehrte Waffenkäufe oder zunehmender Eigenbau bringen immer eine Verringerung der Hemmschwelle bei deren Anwendung mit sich.

Aber es gibt auch noch andere Gründe im Angesicht mehrerer Gegner die Führung an sich zu reißen. Sei es um das Überraschungsmoment oder einen Fluchtweg zu nutzen, Raum

zu gewinnen und die Gruppendynamik der Angreifer zu stören oder psychologische Effekte zu nutzen.

„Greife jedoch zuerst den Gegner an, den du nicht siehst.“
(chin.)

Der Feind steht immer hinter dir!

Dann ist der gefährlichste Gegner dran. In der Regel ist das der Rädelsführer oder der Aktivste. Denn er wird dann angreifen, wenn du müde und schwach bist. Du wirst aber einen Großteil deiner Energie für diesen benötigen. Komm ihm zuvor. Unter Umständen verlieren die anderen dann die Lust am kämpfen.

Sollte es dennoch nötig sein weiter zu machen, vermeide es, mehrere Gegner gleichzeitig zu bekämpfen. Das ist nicht zu gewinnen.

Bekämpfe einen nach dem anderen, so dass sie sich gegenseitig behindern. Fang mit einer Seite an. Vermeide es, zwischen zwei Gegner zu geraten.

Gelingt das nicht, verschaff dir durch einen sehr kurzen oder aber einen Scheinangriff einen Zeitvorteil, um sodann auf der gegenüberliegenden Seite weiterzukämpfen, auch um nicht an mehreren Fronten gleichzeitig kämpfen zu müssen.

Und:

Stell dich verdammt noch mal nicht mit dem Rücken zur Wand oder in eine Ecke!

Denn dort kommst du auch nicht mehr weg.

Hast du Unterstützung, so müsst ihr das Zentrum angreifen, die Gegner aufsprengen und euch gegenseitig den Rücken freihalten.

Und dann wieder jeder bitte nur jeweils einen Gegner – nacheinander...

Merke:

Kämpfe nicht alleine im Ring

Du brauchst einen Coach, nicht nur am Ring!

Viele Coache sind leider mit der Betreuung ihres Kämpfers nicht nur im Falle einer Verletzung hoffnungslos überfordert. Nicht nur hier richtet laienhaftes Halbwissen im besten Falle gar nichts an.

Der Coach muss die Leistungsfähigkeit seines Kämpfers kennen, ebenso wie er die konkrete Kampfsituation taktisch bewerten und seinen Kämpfer entsprechend anweisen können muss. Und notfalls kann nur er überschauen, wann es Zeit ist das Handtuch zu werfen.

Die emotionsgeladene Psyche des Kämpfers hindert diesen daran, überhaupt zu erkennen, was in einem bestimmten Augenblick erfolgversprechend ist und was nicht.

Mit vereinten Kräften funktioniert eben alles viel besser.

Es ist nicht nur töricht, sondern leichtsinnig nur mit einem Handtuchhalter am Ring zu erscheinen.

Merke: Vor dem Kampf ist nach dem Kampf

Die moderne Trainingswissenschaft weiß es schon seit langem, dass sich nicht aus jedem Menschen ein Muskelprotz oder Marathonchampion züchten lässt; dass die körperlichen Fähigkeiten genetisch vorprogrammiert sind.

Mittels aufwändiger und kostspieliger Verfahren werden Leistungssportler analysiert und die Geeignetheit für die jeweilige Sportart festgestellt und konkrete Trainings- sowie Lebensmuster festgelegt.

Im, jedenfalls Amateur-, Kampfsport stecken wir nicht in dieser großen Zwickmühle. Egal, ob die genetische Begabung mehr zur Muskelmasse, mehr zur Herz- Kreislauf- Kondition

tendiert oder aber eher ausgeglichen ist. Egel ob die Beweglichkeit mäßig oder sich die Geschwindigkeit der langsamen Schläge nicht weiter steigern lässt.

Einerseits ist der menschliche Körper vor allem in jungen Jahren unheimlich anpassungsfähig, so dass, zumindest kurzzeitig, genetische Defizite durch gezielte Maßnahmen akzeptabel ausgeglichen werden können.

Andererseits jedoch, und das kann nicht nur einen erheblichen Leistungsschub mit sich bringen, kann derjenige, der nicht nur ein für sich passendes Kampfsystem betreibt, sondern auch seine unsichtbaren genetisch bedingten Vor- und Nachteile kennt, sich hierauf nicht nur mit seinem Training und der Kampftechnik, sondern mit seiner gesamten Lebensweise einstellen.

Es gibt da auch für den Amateurbereich sehr einfache Analysemöglichkeiten und Konzepte, die hier vorzustellen jedoch zu weitschweifend wäre.

Erforderlich ist ein Konzept.

Aber zu wissen, woher Du kommst kommt, wer Du bist und wo die Reise hingehen kann, mag durchaus einen erheblichen Beitrag zu Sieg oder Niederlage bedeuten. Wie im Leben...

Du selber bist der einzige Widersacher der es wert ist, zu streiten.

Nachschlag

Mir ist durchaus bewusst, dass es Wettkämpfe gibt, in denen Kondition höher bewertet wird als technisch - methodische Fähigkeiten. Dann kann es wichtig sein, die Kampfrichter durch viel Aktion und Kondition über die eigenen Fähigkeiten hinwegzutäuschen.

Wann der richtige Zeitpunkt hierfür gekommen ist, sollte der Entscheidung des eigenen Coache vorbehalten bleiben. Nur er kann Kampfgeschehen und Kampfrichterverhalten gleichzeitig beurteilen, was allerdings wiederum in eine andere Kategorie gehört. Solange der Coach jedenfalls nichts sagt, kämpfe!

Daneben gibt es auch Situationen, die besondere Taktiken erfordern. So ist es durchaus legitim, sich in einem Wettkampf bei haushohem Wertungsrückstand nur noch auf hochbewertete

Techniken oder gar ein Knockout zu konzentrieren, um mit dieser letzten Möglichkeit das Blatt doch noch zu wenden.

Der bis dahin erfolgreiche Kontrahent wird jetzt jedoch Abstand zu halten und seine Kräfte zu schonen haben, um diese und seine Gesundheit für folgende Kämpfe aufzusparen.

Wer nach alledem nun im Ernstfall doch unterlegen ist, tut gut daran echte Kampferfahrung zu sammeln. Denn die sieht etwas anders aus, als bisweilen im regelmäßigen Training praktiziert oder mit großen Worten gepredigt wird.

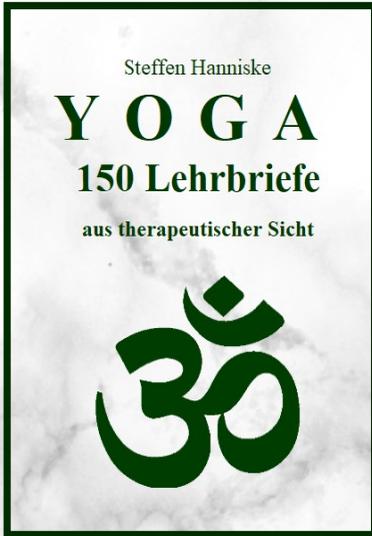
**Die meisten haben keine Ahnung, wie schwer es ist,
gegen einen Boxer oder Ringer zu bestehen.**

Die Effektivität oder Wahrhaftigkeit eines Kampfsystems und aller tollen Ratschläge kann nun einmal nur an der breiten Masse mit all ihren Unterschieden gemessen werden – wenn Du bereit bist dich zu stellen.

Die besten Ratschläge können solche Defizite nicht ersetzen.

**Wenn ein Ausbilder erst einmal die Erfahrung aus
einer echten Auseinandersetzung hat, wird er nicht
mehr wie früher unterrichten.**

Buchempfehlungen



400 Seiten s/w,
Preis (Vorauslage): 15 €



309 Seiten s/w,
Preis (Vorauslage): 15 €

Bestellen:

service.recht@web.de oder

Textnachricht: 0179 – 39 69 456