



Funktionelles Training für Kampfsportler

Trainieren mit Kickbox-Weltmeister Ralf Kunzler

Stephan Müller vom Glucker-Kolleg präsentiert in dieser TRAINER-Ausgabe ein weiteres funktionelles Training mit einem Spitzensportler: Ralf Kunzler. Er ist unter anderem mehrfacher Welt- und Europameister im Kickboxen (sowohl im Full- als auch im Semikontakt) und gilt als einer der erfolgreichsten Kickboxer weltweit. Zudem ist er erfolgreicher Referent im Bereich Fitness-Boxing. Der Schwerpunkt des Trainings liegt auf der Stabilität der Wirbelsäule.

Ralf Kunzler ist nicht nur mehrfacher Welt- und Europameister im Kickboxen, sondern auch aufgrund seiner angenehmen und humorvollen Art als Referent für Box- und Kickbox-Workshops sehr gefragt. Zusammen mit Stephan Müller gibt er in diesem Artikel wertvolle Kampfsporttipps und zeigt Übungen, die die Stabilität der Wirbelsäule sowohl im Leistungs- als auch Freizeitsport deutlich verbessern.

Weitere Empfehlungen und Übungen für eine stabile Wirbelsäule sind im „Betreuungshandbuch Wirbelsäule“ (siehe Kasten Buchtipp Seite ...) zu finden. Für eine stabile Wirbelsäule ist es notwendig, alle gelenkumspannenden Muskeln sowohl statisch als auch dynamisch zu kräftigen. Für eine gute Grundstabilität des Körpers und des Rumpfes eignen sich die folgenden Übungen als Einstieg. ▶

BUCHTIPP

Mit dem „Betreuungshandbuch Wirbelsäule“ (14,95 Euro) bieten die Autoren ein praxisorientiertes Nachschlagewerk für die Betreuung von Kunden mit Wirbelsäulenbeschwerden unter den Gesichtspunkten Therapie, Training, Ernährung und Psychosomatik.

Bestellungen zum Preis von 14,95 Euro unter <http://shop.bodylife.com> oder unter Tel. 0721 165-668.





Ausgangsposition



Mittelposition



Endposition

Übung für die lokalen Stabilisatoren/Stabilität der Handgelenke

Beschreibung:

- Ausgangsstellung wie beim Liegestütz einnehmen
- Der Körper bildet eine Linie und die Hände sind zu Fäusten geformt, um für eine ideale Schlagkraft zu sorgen
- Aus der Liegestützstellung heraus auf die Unterarme gehen
- Der gesamte Körper bleibt dabei unter Spannung
- Wichtig ist, dass die Rumpfmuskulatur und die Rotatoren bei der gesamten Übung angespannt sind
- Danach wieder zurück in die Liegestützposition gehen
- Um die Übung etwas zu erschweren, kann eine instabile Unterlage unter die Füße gelegt werden



Ausgangsposition



Endposition

Übung für die lokalen Stabilisatoren mit dem Gymnastikball

Beschreibung:

- Beine auf dem großem Gymnastikball ablegen und strecken. Zudem die Arme strecken, die Hände zu Fäusten ballen und auf dem Boden absetzen (Liegestützposition)
- Körper ist komplett gerade und unter Spannung
- Beine werden bis zu einem 90-Grad-Winkel an den Körper herangezogen und dann wieder in die Ausgangsposition gestreckt
- Dabei bewegt sich der Ball vor und zurück
- Fortgeschrittene können bei der Übung auch nur ein Bein auf dem Ball ablegen, während sich das andere

Übung für die Schlag- und Führhand

Beschreibung:

- Im Ausfallschritt vor einem Kabelzugerät (Rücken zeigt zum Kabelzug) stehen. Alternativ kann ein Tube oder Theraband verwendet werden
- Das vordere Bein steht auf einer instabilen Unterlage
- Die Schlaghand umgreift den Kabelzug und wird gestreckt nach vorn geführt
- Die Bewegung wird sehr dynamisch nach vorn ausgeführt
- Der Oberkörper wird beim Schlag nach vorn mit eingedreht



Ausgangsposition



Endposition

PARTNERÜBUNGEN (MIT DEM PT ODER TRAININGSPARTNER)



Ausgangsposition



Endposition

Lateralflexion mit Partner und gleichzeitigem Boxschlag

Beschreibung:

- Derjenige, der die Übung ausführt, liegt seitlich auf der Matte
- Der Trainingspartner setzt sich auf die Beine des Trainierenden, hält sich an dessen Oberschenkeln fest
- Schlaghand in Boxposition bringen
- Oberkörper hebt sich ab vom Boden und die Rotation geht Richtung Trainingspartner
- Die Schlaghand streckt sich dabei nach vorn (Richtung Partner)
- Es ist wichtig, dass bei der Übung die Spannung in der seitlichen Muskulatur gehalten wird



Ausgangsposition



Endposition

Seitstütz mit gleichzeitigem Kick Richtung Decke

Beschreibung:

- Seitlichen Unterarmstütz einnehmen, Beine strecken und Rumpf vom Boden abheben
- Trainingspartner steht seitlich zum Trainierenden und nimmt dessen Bein, welches am Boden liegt, auf und hält es am Oberschenkel fest

- In der anderen Hand hält der Trainingspartner sogenannte Pratzen
- Der Trainierende zieht das obere Bein zum Körper ran und kickt mit Dynamik in die Pratze
- Bei Fortgeschrittenen kann die Übung durch eine instabile Unterlage unter dem Arm noch erschwert werden



Ausgangsposition



Endposition

Sidekick zum Kopf des Gegners

Beschreibung:

- Ausgangsposition für einen Sidekick einnehmen
- Auf einem Bein stehen
- Trainingspartner hat beide Pratzen angezogen
- Die Position muss gehalten werden

- Fuß nach oben in Richtung Pratze führen
- Bei Fortgeschrittenen kann die Übung durch eine instabile Unterlage unter dem Standbein erschwert werden

Die Autoren

Ralf Kunzler

- 2-mal Weltmeister im Kickboxen
- 4-mal Europameister im Kickboxen
- Mehrfacher Deutscher Meister
- Ausbilder und Referent IRON SYSTEM, Fighting Fit, Fighting Step, Capoeira Fit
- Ausbilder von BoxCamp powered by Regina Halmich
- Fitnesslehrer, Ernährungsberater, Personal Fitness Trainer
- Salesberater bei Power Plate
- www.coaching-zentrum.eu

Stephan Müller

- Sportlehrer, Sporttherapeut und Ernährungsberater
- Inhaber des GluckerKolleg, Coaching-Zentrum und der PT Lounge sowie mehrfacher Buchautor
- Mitglied im Vorstand des BPT e.V. (Bundesverband Personal Training e.V.)
- Ernährungsberater und PT zahlreicher Top-Sportler, Olympiasieger und Weltmeister
- www.pt-lounge.com; www.glucker.de



INFOS ZUM KICKBOXEN

Das Kickboxen hat seinen Ursprung in den USA. Kickboxen als Wettkampfdisziplin geht auf das Jahr 1974 zurück. Die Gründer entwickelten eine Möglichkeit, dass Sportler aus verschiedenen Kampfsportarten wie Taekwondo, Karate, Kung-Fu usw. durch ein gemeinsames Regelwerk gegeneinander antreten können. Bei allen drei Disziplinen ist beim klassischen Kick-Boxen die Schutzausrüstung wie: Hand- und Fußschützer, Kopf-, Mund-, Tief-, Schienbeinschutz vorgeschrieben. Beim Kickboxen spricht man von der Königsdisziplin des Kampfsports. Das Kickboxen wird in folgende Bereiche eingeteilt:

Semikontakt: Hier wird nach jedem Treffer am Körper oder Kopf des Gegners der Kampf kurzzeitig unterbrochen, um die Trefferpunkte zu vergeben. Hier wird jeder Treffer von drei Kampfrichtern bewertet. Es gewinnt derjenige, der am Ende die meisten Punkte erreicht hat. Die Wettkämpfe finden meist in der Sporthalle statt. Die Kämpfe werden auf einer eingzeichneten Fläche auf dem Hallenboden ausgetragen.

Leichtkontakt: Hier wird wie beim Semikontakt auch auf dem Hallenboden auf einer abgegrenzten Kampffläche gekämpft. Im Gegensatz zum Semikontakt wird aber bei einem Treffer der Kampf weitergeführt. Hier ist das Tragen von Schutzkleidung für Körper und Zähne Pflicht. Die Beanspruchung bei Leichtkontaktkämpfen ist vor allem technisch und auch konditionell sehr anspruchsvoll. Jeder Punktrichter bewertet jede Runde einzeln. Zusätzlich ist es möglich, am Ende jeder Runde einen Hilfspunkt für bessere Technik und Taktik zu erhalten.

Vollkontakt: Diese Variante wird immer in einem Boxingring ausgetragen. Der Kampf im Vollkontakt kann nicht nur über Punkte, sondern auch durch ein Knock-Out (K.O.) gewonnen werden. Ein K.O. kann entweder durch einen Niederschlag des Gegners oder durch eine Kampfunfähigkeit erfolgen (technisches K.O.). Bei vielen Vollkontaktkämpfen sind Tritte gegen die Oberschenkel erlaubt.

Folgende Fertigkeiten und Fähigkeiten werden benötigt:

- Schnelligkeit, Schnellkraftausdauer, Stehvermögen, Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Reaktionsschnelligkeit
- Siegeswillen, psychologische Gelassenheit und Selbstbewusstsein sowie mentale Stärke
- Auch in absoluten Stresssituationen ruhig und gelassen zu bleiben