Inhaltsverzeichnis

Introduction 1

I Teil 1

Vorwort 5
Kapitel 1 | Was macht einen Kampfsportler wirklich… 9
1.1 Athletiktraining bedeutet mehr als Kraft und Ausdauer 10
1.2 Vom Fundament zur sportartspezifischen Leistung 11
1.3 Weniger Übungen, bessere Trainingsreize 12
Kapitel 2 | Grundlagen des Athletiktrainings 14
2.1 Was verstehen wir unter Athletiktraining? 14
2.2 Die Athletik-Pyramide 16
Abb. 2.2 Die Athletikpyramide 19
2.3 Wie unser Körper durch Training leistungsfähiger wird 19
2.4 Kraft, Geschwindigkeit und neuromuskuläre Leistungsfähigkeit 23
2.5 Stabilität, Koordination und Beweglichkeit 28
2.6 Eine Übung – fünf unterschiedliche Trainingsreize 31
2.7 Vom allgemeinen Athletiktraining zur sportart-spezifischen Leistung 33
2.8 Die Rolle der Ausdauer im Athletiktraining 37
2.9 Die Trainingsqualität entscheidet 40
2.10 Zusammenfassung und abschließende Gedanken 42
Kapitel 3 | Testen statt Raten 45
Leistungsdiagnostik im Kampfsport 45
3.3 Die wichtigsten Leistungstests 47
3.4 Was machen wir mit den Ergebnissen? 65

3.5 Vom Test zum Trainingsplan 66
3.6 Zusammenfassung 67
Kapitel 4 | Das Fundament: Kraft, Ausdauer und Stabilität 68
4.1 Jede athletische Leistung braucht ein Fundament 68
4.2 Kraft – eine häufig falsch verstandene Grundvoraussetzung 70
4.3 Ganzkörperkraft statt isolierter Muskelgruppen 74
4.4 Wie trainieren wir Kraft sinnvoll? 76
4.5 Die aerobe Basis als Teil unseres Fundaments 77
Abb. 4.4 - Ausdauertraining 79
4.6 Stabilität – Bewegung gezielt kontrollieren 79
4.7 Eine Übung – unterschiedliche Trainingsreize 82
4.8 Kraft und Ausdauer – die richtige Kombination entscheidet 82
4.9 Praktische Umsetzung – kurz, effektiv und alltagstauglich 83
4.10 Zusammenfassung – die Grundlage für alles Weitere 86
Kapitel 5 | Athletische Qualitäten: Schnellkraft,... 88
5.1 Vom körperlichen Fundament zur athletischen Leistungsfähigkeit 88
5.2 Schnellkraft und Explosivität 89
5.3 Reaktivkraft und Plyometrie 93
5.4 Koordination und Gleichgewicht 96
5.5 Mobilität und Loaded Mobility 100
5.6 Eine Übung – fünf Trainingsreize 105
5.7 Integration in das Kampfsporttraining 106
5.8 Zusammenfassung 107
Kapitel 6 | Beinarbeit, Beschleunigen und Abbremsen 109
6.1 Beinarbeit – die unterschätzte Grundlage des Strikings 109
6.2 Körperschwerpunkt und Unterstützungsfläche 111
6.3 Kraft, Bodenreaktionskraft und Beschleunigung 115
6.4 Exzentrische Kontrolle – das Abbremsen 119
6.5 Richtungswechsel und Winkelarbeit 121
6.6 Reaktive Beinarbeit – von der Wahrnehmung zur Aktion 125
6.7 Beinarbeit gezielt trainieren 128
6.8 Zusammenfassung – Geschwindigkeit ist nur dann wertvoll, wenn wir sie kontrollieren können 131

Kapitel 7 | Rotation und Kraftübertragung bei Schlägen und... 134
7.1 Warum Schlagkraft im gesamten Körper entsteht 134
7.2 Die kinetische Kette – vom Boden zum Ziel 135
7.3 Hüftrotation, Wirbelsäule und Rumpfkontrolle 138
7.4 Jab, Cross und Hook 140
7.5 Frontkick, Roundhouse Kick und Backkick 142
7.6 Beschleunigen und Abbremsen 147
7.7 Wie trainieren wir Rotationskraft sinnvoll? 148
7.8 Zusammenfassung – Kraft entwickeln, übertragen und kontrollieren 152
Kapitel 8 | Die effektivsten Athletikübungen 154
8.1 Was macht eine Athletikübung wirklich effektiv? 154
8.2 Die grundlegenden Bewegungsmuster 156
8.3 Grundübungen für Kraft und Ganzkörperstabilität 157
8.4 Explosivkraft und Reaktivkraft 165
8.5 Rotation und Rumpfkontrolle 174
8.6 Aktive Mobilität und Stabilität 178
8.7 Reaktion, Koordination und sportartspezifische Bewegung 185
8.8 Eine Übung – unterschiedliche Trainingsreize 191
8.9 Wie wählen wir die richtigen Übungen aus? 195
8.10 Zusammenfassung 196
Kapitel 9 | Ausdauer und Intervalltraining 198
9.1 Warum Ausdauer im Kampfsport mehr ist als Kondition 198
9.2 Die drei Energiesysteme verstehen 200
9.3 Die aerobe Grundlage 206
9.4 VO_2max steigern 212
9.5 Hochintensives Intervalltraining – HIIT 216
9.6 Laktat und Ermüdung – was wirklich passiert 218
9.7 Ausdauertraining direkt im Kickboxen 221
9.8 Belastungssteuerung und typische Trainingsfehler 224
9.9 Zusammenfassung – Ausdauer intelligent trainieren 227
Kapitel 10 | Trainingsplanung und Periodisierung 229
10.1 Viel Training bedeutet nicht zwangsläufig gutes Training 229

10.2 Zielsetzung steht vor Planung 230
10.3 Belastung und Erholung in der Trainingsplanung 231
10.4 Periodisierung des Trainings 232
10.5 Kraft, Explosivität und Ausdauer kombinieren 235
10.6 Grundregeln einer sinnvollen Trainingswoche 236
10.7 Wettkampfvorbereitung und Tapering 238
10.8 Trainingssteuerung und Anpassung 240
Zusammenfassung und abschließende Gedanken 241
Kapitel 11 | Fertige Trainingseinheiten und... 243
11.1 Wenn aus Trainingswissen ein Trainingsplan wird 243
11.2 Der Aufbau einer sinnvollen Trainingseinheit 244
11.3 Training A – Kraft und körperliches Fundament 245
11.4 Training B – Explosivität, Schnellkraft und Rotation 247
11.5 Training C – Mobilität, Koordination und Beinarbeit 248
11.6 Training D – Ausdauer mit unterschiedlicher Zielsetzung 250
11.7 Drei Wochenpläne – vom Einsteiger bis zum Wettkämpfer 251
11.8 Progression – wann wir einen Trainingsplan verändern 255
11.9 Training mit begrenzter Zeit und Ausstattung 256
Kapitel 12 | Regeneration 258
12.1 Warum Regeneration ein Teil des Trainings ist 258
12.2 Die unterschiedlichen Formen der Ermüdung 260
12.3 Die wichtigsten Säulen der Regeneration 262
12.4 Aktive und passive Regeneration 268
12.5 Belastungsmanagement 270
12.6 Regeneration praktisch in die Trainingswoche integrieren 274
12.7 Wann weniger Training die bessere Entscheidung ist 277

II Teil II

Die richtige Trainingsausstattung 281
Die Minimalausstattung – mit wenig Material effektiv trainieren 281

Die Optimalausstattung – mehr Möglichkeiten zur gezielten Leistungsentwicklung 284
Leistungsdiagnostik als sinnvolle Ergänzung 287
Was bedeutet das für die Trainingspraxis? 287
Ein persönliches Schlusswort – Danke für dein Vertrauen 289
Vom Buch zum Seminar 290
Ein kleines Dankeschön für meine Leser 290
Wenn der Körper zusätzliche Unterstützung benötigt 290
Zum Abschluss 291
Quellen 293



Abb. 4.5 Dynamische Stabilität im Kampfsport

Gerade beim Kicken, bei schnellen Richtungswechseln und beim Abbremsen des eigenen Körpergewichts müssen diese Strukturen hohe Belastungen kontrollieren.

Einbeinige Kraftübungen, kontrollierte Bewegungen und isometrische Haltepositionen können hier wichtige Trainingsreize setzen.

Auch Gleichgewichtsübungen auf instabilen Untergründen können sinnvoll sein, wenn wir gezielt die Balance und die neuromuskuläre Kontrolle verbessern möchten.

Sie ersetzen jedoch kein grundlegendes Krafttraining mit ausreichend hohen mechanischen Widerständen.

Auch hier gilt wieder: Wir sollten zunächst wissen, welche Fähigkeit wir verbessern möchten, bevor wir die passende Übung auswählen.

4.7 Eine Übung – unterschiedliche Trainingsreize

Wie bereits in Kapitel 2.6 am Split Squat erläutert, kann dieselbe Übung je nach Ausführung unterschiedliche Trainingsschwerpunkte setzen. Über Widerstand, Bewegungsgeschwindigkeit, Haltezeiten und koordinative Anforderungen steuern wir den gewünschten Reiz.

Wir benötigen nicht ständig neue Übungen, sondern eine Ausführung, die zum Trainingsziel passt.

Grundlegende Kräftigung und spezialisiertes Athletiktraining ergänzen sich: Erstere schafft die Basis, auf der wir gezielt sportliche Leistung entwickeln.

4.8 Kraft und Ausdauer – die richtige Kombination entscheidet

Eine der größten Herausforderungen im Kampfsport besteht darin, dass wir verschiedene körperliche Fähigkeiten gleichzeitig trainieren müssen.

Wir möchten kräftiger, schneller, explosiver und ausdauernder werden und gleichzeitig unsere technischen Fertigkeiten verbessern.

All das muss innerhalb einer begrenzten Trainingswoche stattfinden.

Dabei dürfen wir nicht vergessen, dass jede Trainingseinheit eine gewisse Ermüdung hervorruft.

Eine intensive Ausdauereinheit kann die Leistungsfähigkeit im anschließenden Krafttraining beeinflussen. Ebenso kann eine schwere Krafteinheit dazu führen, dass wir im späteren Techniktraining weniger präzise oder explosiv arbeiten.

In der Trainingswissenschaft sprechen wir in diesem Zusammenhang unter anderem vom sogenannten Interferenzeffekt.

Dabei geht es um mögliche Wechselwirkungen zwischen unterschiedlichen Trainingsformen.

Wichtig ist jedoch, diesen Effekt nicht zu überinterpretieren.

Kraft- und Ausdauertraining schließen sich keineswegs gegenseitig aus.

Vielmehr können beide Trainingsformen erfolgreich kombiniert werden.

Die Forschung zeigt allerdings, dass insbesondere explosive Kraftanpassungen unter bestimmten Bedingungen beeinträchtigt werden können, wenn intensive Kraft- und Ausdauerbelastungen ungünstig miteinander kombiniert werden. [5]

Für die Praxis bedeutet das, dass wir unsere Einheiten sinnvoll priorisieren sollten.

Wenn wir gezielt an der Explosivität arbeiten möchten, sollten wir diese Fähigkeit möglichst in einem ausreichend erholten Zustand trainieren.

Wenn dagegen der Aufbau einer aeroben Grundlage im Vordergrund steht, können wir andere Schwerpunkte setzen.

Nicht jede Woche muss sämtliche Fähigkeiten im gleichen Umfang abdecken.

Viel wichtiger ist es, unsere Trainingsplanung an den aktuellen Leistungsstand und die sportlichen Ziele anzupassen.

4.9 Praktische Umsetzung – kurz, effektiv und alltagstauglich

Kommen wir zu einem Punkt, der mir persönlich besonders wichtig ist. Die meisten Kampfsportler können ihren Alltag nicht wie professionelle Vollzeitathleten gestalten. Zwischen Beruf, Familie und mehreren Einheiten in der Kampfsportschule bleibt für zusätzliches Krafttraining häufig nur begrenzt Zeit.

Genau deshalb bevorzuge ich einen überschaubaren und klar strukturierten Ansatz. Für viele Sportler können zunächst ein bis zwei ergänzende Ganzkörperkrafteinheiten pro Woche sinnvoll sein. In meiner eigenen Trainingspraxis versuche ich häufig, eine solche Einheit auf ungefähr 40 Minuten zu begrenzen.

Das ist selbstverständlich keine wissenschaftlich festgelegte Obergrenze. Bei schweren Maximalkraftübungen können längere Satzpausen notwendig sein, und nicht jedes Trainingsziel lässt sich in derselben Zeit sinnvoll bearbeiten. Trotzdem halte ich diesen zeitlichen Rahmen für alltagstauglich

und gerade deshalb für interessant.

Wenige Übungen – ein klares Ziel

Ich greife dafür bevorzugt auf grundlegende Bewegungsmuster zurück: eine Kniebeuge- oder einbeinige Beinübung, eine Hüftstreckbewegung sowie eine Druck- und eine Zugübung für den Oberkörper. Je nach individuellen Voraussetzungen können ergänzende Übungen für den Rumpf oder bestimmte Schwachstellen hinzukommen.

Ein Krafttrainingseinsteiger sollte zunächst die Bewegungsausführung erlernen und den Widerstand schrittweise steigern. Ein erfahrener Sportler kann dagegen mit höheren Lasten arbeiten und den Schwerpunkt gezielter auf die Entwicklung seiner Maximalkraft legen.

Nehmen wir einen Split Squat, ein rumänisches Kreuzheben, eine Druckübung und eine Ruderbewegung. Bereits mit dieser überschaubaren Auswahl können wir wesentliche Muskelgruppen und Bewegungsmuster trainieren. Wir benötigen dafür nicht zwangsläufig eine lange Liste isolierter Übungen.

Fortschritte erkennen statt ständig Übungen wechseln

Ob wir mit unserem Krafttraining vorankommen, können wir zunächst an einfachen Kriterien überprüfen. Bewegen wir bei vergleichbarer Technik einen höheren Widerstand? Können wir eine Übung kontrollierter ausführen oder den gewählten Umfang zuverlässiger bewältigen?



Abbildung 4.6: Praktische Umsetzung im Training

Das sind Hinweise auf eine Entwicklung unserer Kraftfähigkeiten. Sie beweisen allerdings noch nicht, dass sich automatisch auch unsere Schlag- oder Kickleistung verbessert hat. Die Übertragung auf den Kampfsport erfordert weiterhin das entsprechende Techniktraining.

Die vollständigen Trainingseinheiten mit Übungen, Sätzen und Wiederholungen folgen in Kapitel 11. Zuvor beschäftigen wir uns in Kapitel 10 damit, wie diese Einheiten in eine sinnvolle Trainingsplanung eingebettet werden können.

4.10 Zusammenfassung – die Grundlage für alles Weitere

Kraft schafft die Voraussetzungen, um hohe mechanische Kräfte zu entwickeln.

Ausdauer unterstützt unsere Fähigkeit, wiederholt Leistungen zu erbringen und uns zwischen intensiven Belastungen zu erholen.

Stabilität ermöglicht es uns, Bewegungen unter unterschiedlichen Bedingungen kontrolliert auszuführen.

Alle drei Bereiche bilden gemeinsam das Fundament unserer Athletik-Trainingspyramide.

Dabei geht es nicht darum, in jeder dieser Eigenschaften möglichst hohe Einzelwerte zu erreichen.

Ein Kampfsportler muss nicht zwangsläufig die Kniebeugeleistung eines Gewichthebers besitzen oder die Ausdauer eines Langstreckenläufers entwickeln.

Vielmehr muss er über die körperlichen Voraussetzungen verfügen, die für seine jeweilige Disziplin notwendig sind.

Unser Ziel ist es deshalb, dieses Fundament möglichst effizient und individuell aufzubauen.

Mit wenigen sinnvoll ausgewählten Übungen, einem angemessenen Trainingsumfang und einer durchdachten Kombination aus Kraft-, Ausdauer- und Kampfsporttraining schaffen wir dafür die Grundlage.

Darauf aufbauend entwickeln wir im nächsten Kapitel die athletischen Qualitäten, die im Striking eine besonders wichtige Rolle spielen: Schnellkraft, Reaktivkraft, Koordination und Mobilität.

Denn letztlich entscheidet nicht allein darüber, wie viel Kraft ein Athlet besitzt, sondern auch, **wie schnell, wie kontrolliert und wie effektiv er diese Kraft im entscheidenden Moment einsetzen kann.**

16. Dynamische Rumpfrotation

Bei der dynamischen Rumpfrotation verzichten wir zunächst auf größere äußere Widerstände.

Stattdessen versuchen wir, unseren Oberkörper kontrolliert gegenüber dem Becken zu bewegen.

Wir beginnen beispielsweise in einem stabilen Stand und führen die Arme seitlich vom Körper weg.

Anschließend drehen wir den Oberkörper innerhalb unseres kontrollierbaren Bewegungsumfangs nach rechts und links.

Der Schwerpunkt liegt dabei nicht auf einer möglichst großen Bewegung, sondern auf einer sauberen Koordination.

Je nach Zielsetzung können wir das Becken weitgehend stabil halten oder eine abgestimmte Rotation von Hüfte und Oberkörper zulassen.

Diese Unterscheidung ist wichtig.

Bei einem Schlag oder Kick möchten wir häufig eine koordinierte Bewegung verschiedener Körperabschnitte erreichen. Trainieren wir dagegen gezielt die Beweglichkeit der Brustwirbelsäule, kann es sinnvoll sein, die Bewegung zunächst stärker auf diesen Bereich zu konzentrieren.

Beide Varianten haben ihre Berechtigung, sofern wir wissen, was wir trainieren möchten.

8.6 Aktive Mobilität und Stabilität

Die Grundlagen und Trainingsmethoden kennen wir aus den Kapiteln 2.5 und 5.5. Nun geht es darum, passende Übungen auszuwählen und ihre Ausführung am konkreten Trainingsziel auszurichten.

Die Übung nach der Aufgabe auswählen

Der **Cossack Squat** eignet sich, um eine seitliche Gewichtsverlagerung mit Kraft und Bewegungskontrolle in einer tiefen Position zu verbinden. Aus einem breiten Stand beugen wir ein Bein und verlagern den Körper zu dieser

Seite, während das andere Bein weitgehend gestreckt bleibt. Wir gehen nur so tief, wie wir die Bewegung kontrollieren können. Eine Kurzhantel oder Kettlebell vor dem Oberkörper kann die Belastung später erhöhen.

Beim **tiefen Split Squat** arbeiten wir im versetzten Stand. Hier wählen wir die Tiefe so, dass wir Becken und Rumpf kontrollieren und uns aus der unteren Position wieder aktiv aufrichten können. Ein größerer Bewegungsweg ist erst dann sinnvoll, wenn diese Kontrolle erhalten bleibt.

Das **aktive Anheben und Halten des Beins** setzt einen anderen Schwerpunkt: Wir üben, das Bein aus eigener Kraft in die gewünschte Richtung zu führen und dort kurz zu halten. Eine leichte Unterstützung mit der Hand an einer Wand kann zunächst die Gleichgewichtsanforderung reduzieren. So können wir uns auf die Beinbewegung konzentrieren.

Kontrolle vor Steigerung

Für alle Varianten gilt: Wir wählen zunächst einen Bewegungsumfang, den wir ruhig und reproduzierbar beherrschen. Anschließend steigern wir gezielt die Tiefe beziehungsweise Höhe, die Haltezeit oder den Widerstand. Wir müssen nicht alle Anforderungen gleichzeitig erhöhen.

Zur Beurteilung hilft die Frage: Wird die gewünschte Bewegung tatsächlich größer und kontrollierter, oder erreichen wir die Position hauptsächlich durch Ausweichbewegungen?

Im anschließenden Techniktraining greifen wir die erarbeitete Kontrolle wieder auf, beispielsweise durch langsam geführte Kicks und einen schrittweisen Übergang zur sportartspezifischen Geschwindigkeit.

Eine passende Übung fordert genau den Bewegungsbereich, den wir verbessern möchten – mit einer Belastung, die wir aktiv beherrschen.

17. Cossack Squat

Der Cossack Squat ist eine seitliche Kniebeuge, bei der wir das Körpergewicht überwiegend auf ein Bein verlagern.

Wir beginnen mit einem breiten Stand und beugen anschließend Hüfte

und Knie einer Seite, während das andere Bein weitgehend gestreckt bleibt.

Dabei bewegen wir uns nur so tief, wie wir die Position kontrollieren können.

Besonders beansprucht werden die Muskulatur des belasteten Beins und die Strukturen im Hüft- und Adduktorenbereich.

Für Kampfsportler ist diese Übung interessant, weil sie Kraft und Beweglichkeit in einer seitlichen Belastungsposition verbindet.

Wir können zunächst ohne Zusatzgewicht arbeiten und später eine Kettlebell oder Kurzhantel verwenden.

Dabei sollten wir nicht versuchen, möglichst schnell die maximale Tiefe zu erreichen.

Die Bewegung muss kontrolliert bleiben. Erst wenn wir den verfügbaren Bewegungsumfang sicher nutzen können, ist eine weitere Steigerung sinnvoll.

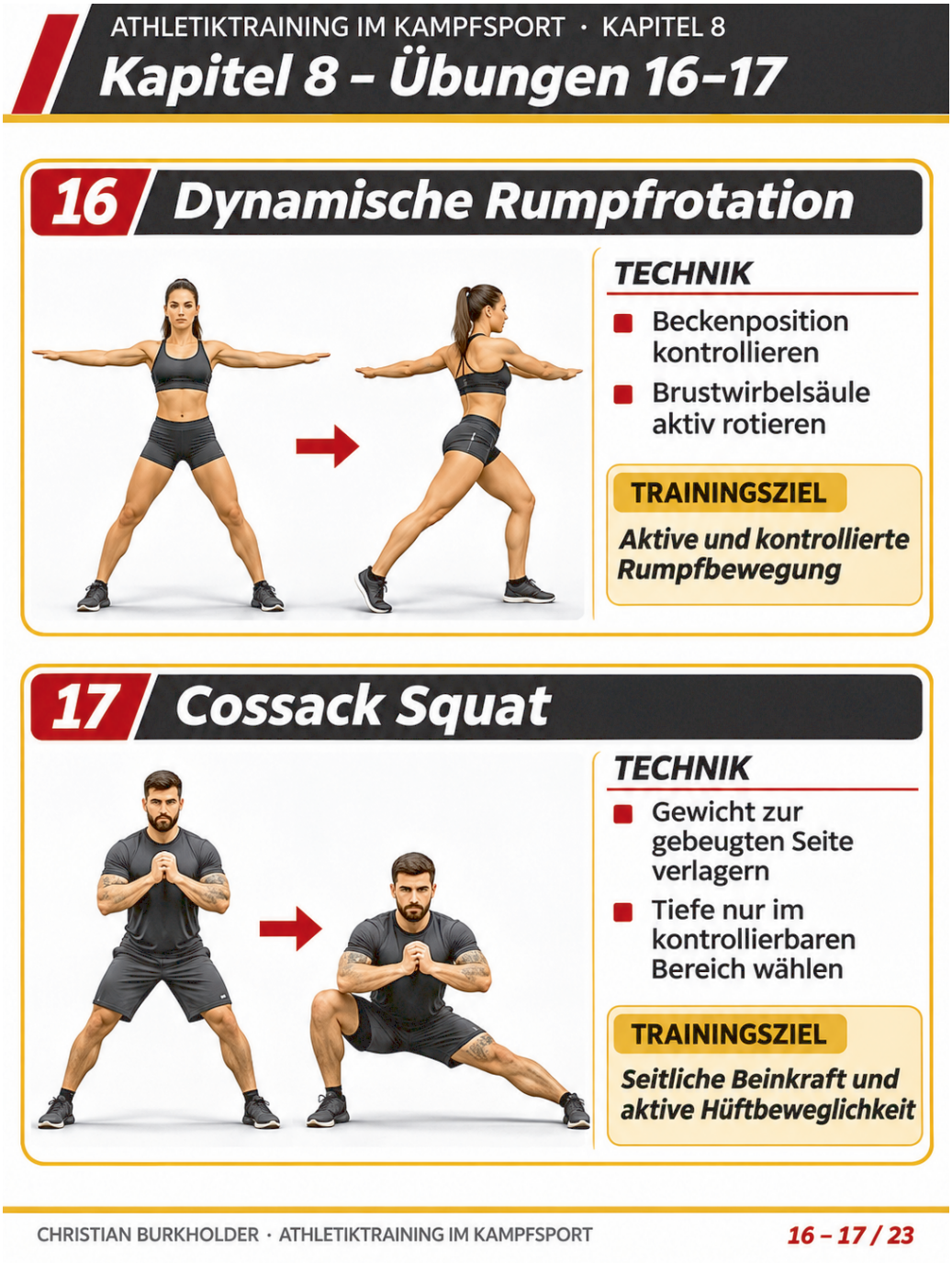


Abb. 8.7 – Dynamische Rumpfrotation und Cossack Squat zur Verbesserung der Bewegungskontrolle und aktiven Mobilität.

18. Frog Squat

Beim Frog Squat nehmen wir eine breite, tiefe Hockposition ein.

Die Füße stehen etwas weiter auseinander, die Knie bewegen sich entsprechend der individuellen Hüftbeweglichkeit nach außen.

Wir senken den Körper kontrolliert ab und versuchen, innerhalb des verfügbaren Bewegungsumfangs eine stabile Position einzunehmen.

Je nach Variante können wir uns mit den Händen abstützen oder die Position ohne Unterstützung halten.

Für den Kampfsport ist diese Übung insbesondere deshalb interessant, weil wir uns mit der Beweglichkeit und Kontrolle der Hüftgelenke beschäftigen.

Es geht nicht darum, den Körper mit Gewalt in eine möglichst tiefe Position zu bringen.

Vielmehr möchten wir eine Position erarbeiten, die wir aktiv erreichen und kontrollieren können.

Später können wir auch hier geeignete Zusatzbelastungen oder kurze Haltephasen einsetzen.

19. Copenhagen Plank

Die Copenhagen Plank ist eine Übung zur gezielten Kräftigung der Adduktoren.

Wir beginnen in einer seitlichen Stützposition. Das obere Bein liegt auf einer stabilen Bank oder einer anderen geeigneten Erhöhung.

Anschließend heben wir das Becken an und halten den Körper möglichst kontrolliert ausgerichtet.

Dadurch entsteht eine deutliche Kraftanforderung an die Adduktoren und die seitliche Rumpfmuskulatur.

Für den Kampfsport halte ich diese Übung für eine sinnvolle Ergänzung, weil unsere Adduktoren bei verschiedenen Bewegungen erheblichen Belastungen ausgesetzt sein können.

Das gilt beispielsweise für schnelle Beinbewegungen, Richtungswechsel und bestimmte Kicktechniken.

Gerade bei dieser Übung ist allerdings eine angemessene Dosierung wichtig.

Anfänger können zunächst eine vereinfachte Variante wählen, bei der das Knie auf der Bank liegt. Erst später wird die Belastung durch eine längere Hebelwirkung oder zusätzliche Bewegungen gesteigert.



Abb. 8.8 – Frog Squat und Copenhagen Plank zur Entwicklung kontrollierter Hüftpositionen und gezielter Adduktorenkraft.

sporttraining und zum Alltag passen.

11.2 Der Aufbau einer sinnvollen Trainingseinheit

Eine gute Athletikeinheit braucht keine zwanzig Übungen. Sie braucht einen klaren Schwerpunkt und einen Aufbau, der diesen Schwerpunkt unterstützt.

Wir beginnen mit einem kurzen, zielgerichteten Aufwärmen. In der Regel reichen fünf bis zehn Minuten, um die Körpertemperatur zu erhöhen, die benötigten Gelenke zu bewegen und uns auf die folgenden Übungen vorzubereiten.

Stehen Sprünge, Würfe oder andere explosive Bewegungen auf dem Programm, sollten diese möglichst früh stattfinden. Wir möchten hier schließlich Geschwindigkeit und präzise Bewegungen trainieren – nicht die Fähigkeit, eine technisch anspruchsvolle Übung trotz völliger Erschöpfung irgendwie zu Ende zu bringen.

Anschließend folgt der eigentliche Hauptteil mit dem Schwerpunkt Kraft, Explosivität oder Ausdauer. Ergänzende Übungen für Rumpfkontrolle und Mobilität können die Einheit abrunden. Wie wir die Reihenfolge im Einzelnen gestalten, hängt immer vom Trainingsziel ab.



Abb. 11.1 – Aufbau einer Athletiktrainingseinheit

Abb. 11.1 – Aufbau einer Athletiktrainingseinheit

11.3 Training A – Kraft und körperliches Fundament

Beginnen wir mit einer Einheit, die für viele Kampfsportler besonders sinnvoll ist: einem einfachen Ganzkörperkrafttraining.

Im Mittelpunkt stehen eine einbeinige Kniebeugevariante, eine Hüftstreckbewegung, jeweils eine Druck- und Zugübung für den Oberkörper sowie ergänzende Rumpfarbeit. Damit decken wir wichtige Bewegungsmuster ab, ohne aus dem Athletiktraining ein eigenes Kraftsportprogramm zu machen.

Ein Split Squat verbessert nicht automatisch unseren Roundhouse Kick. Er kann aber die Kraft der Beine und die Kontrolle einer einbeinigen Position entwickeln. Das rumänische Kreuzheben ergänzt diesen Reiz durch eine stärkere Beanspruchung der Hüftstreckung und der hinteren Muskelkette. Liegestütze, Rudern und ein Pallof Press vervollständigen die Einheit.

Als Ausgangspunkt können wir mit drei Sätzen zu fünf bis acht Wiederholungen pro Bein beim Split Squat und drei Sätzen zu fünf bis acht Wiederholungen beim rumänischen Kreuzheben arbeiten. Für Druck- und Zugübungen sind zwei bis drei Sätze mit sechs bis zwölf Wiederholungen vorgesehen. Der Pallof Press wird mit zwei Sätzen zu acht bis zwölf Wiederholungen pro Seite ergänzt. Ein Cossack Squat kann bei Bedarf mit zwei Sätzen zu fünf bis acht Wiederholungen pro Seite hinzukommen.

Die Gewichte sollten fordern, ohne dass die Bewegungsausführung darunter leidet. Wir müssen dafür nicht in jedem Satz bis zum Muskelversagen trainieren. Werden die Wiederholungen sauber und mit ausreichender Reserve bewältigt, können wir den Widerstand schrittweise erhöhen. Genau darin liegt der langfristige Trainingsreiz [1].



Abb. 11.2 – Training A: Kraft und Fundament

11.4 Training B – Explosivität, Schnellkraft und Rotation

Kraft ist eine wichtige Voraussetzung. Im Kampfsport müssen wir sie aber häufig innerhalb sehr kurzer Zeit einsetzen können.

Bei Training B geht es deshalb nicht darum, möglichst viele Wiederholungen zu sammeln. Wir möchten wenige, schnelle und kontrollierte Bewegungen mit ausreichend langen Pausen ausführen. Sobald die Geschwindigkeit deutlich nachlässt oder die Technik unsauber wird, verliert die Übung einen wesentlichen Teil ihres ursprünglichen Zwecks.

Für eine solche Einheit eignen sich beispielsweise Sprungkniebeugen mit drei Sätzen zu drei bis fünf Wiederholungen, Kettlebell Swings mit drei Sätzen zu sechs bis acht Wiederholungen oder Rotationswürfe mit dem Medizinball mit drei Sätzen zu vier bis sechs Wiederholungen pro Seite. Ein Landmine Press mit Hüftrotation und kurze Richtungswechsel ergänzen die Auswahl. Wir müssen keineswegs alle Übungen in jeder Einheit durchführen.

Nehmen wir einen hinteren Cross als Beispiel. Die Schlagbewegung entsteht aus dem Zusammenspiel von Bodenkontakt, Bein- und Hüftarbeit, Rumpfbewegung und Arm. Ein explosiver Medizinballwurf kann einzelne Voraussetzungen dieser Bewegung verbessern. Die eigentliche Schlagtechnik lernen wir dadurch aber nicht.

Genau diese Unterscheidung ist wichtig: Plyometrisches Training kann unter anderem die Sprungleistung und die Fähigkeit zu schnellen Richtungswechseln verbessern. Ein direkter Leistungsgewinn bei jeder einzelnen Kampfsporttechnik lässt sich daraus nicht automatisch ableiten [2].



Abb. 11.3 *– Training B: Explosivität, Schnellkraft und Rotation*

Abb. 11.3 – Training B: Explosivität, Schnellkraft und Rotation

11.5 Training C – Mobilität, Koordination und Beinarbeit

Ein hoher Kick ist nicht allein eine Frage der Dehnbarkeit. Entscheidend ist auch, ob wir das Bein aktiv anheben, die Position kontrollieren und anschließend wieder sicher in unsere Ausgangsstellung zurückkehren können.

Deshalb verbinden wir in Training C die aktive Beweglichkeit mit Gleichgewicht, kontrollierten Richtungswechseln und Beinarbeit. Übungen wie der Cossack Squat, aktive Beinhebungen und einbeinige Kontrollaufgaben schaffen dafür eine Grundlage. Hinzu kommen kurze Beschleunigungs- und Abbremsbewegungen aus der Kampfstellung.

Gerade beim letzten Punkt wird der Unterschied zwischen allgemeiner Bewegungsgeschwindigkeit und sinnvoller Beinarbeit deutlich. Es reicht