

HKBV Seminar: "Startklar in den Wettkampf" mit Petra Hermann-Weck beim TV-Jahn in Sinn

Am Samstag startete die erste Fortbildung des Hessischen Kickboxverbandes für dieses Jahr. Veranstaltungsort war die Jahnhalle in Sinn. Geleitet wurde das Seminar von Petra Hermann Weck, Coach P.P. und Coach des HKBV, zuständig für die Ho Sin Do Abteilung des TV-Jahn aus Sinn.

Neben der körperlichen Fitness, wie Ausdauer, Koordination und richtigen Techniken muss ein Kämpfer auch seine Gefühle kontrollieren und seinen Verstand einsetzen können um in einer Wettkampfphase sein Potential zu hundert Prozent abzurufen. Befindet er sich hier in einer Dysbalance, ist dies zurückzuführen auf eine Kommunikationsstörung der einzelnen Gehirnbereiche. Eine kleine Gruppe aus Kämpfern und Coachs aus unterschiedlichen hessischen Vereinen holten sich hierzu theoretisches Hintergrundwissen aus der Praktischen Pädagogik die auf den Erkenntnissen der Neurobiologie verbunden mit der Kinesiologie basiert, um diese Erkenntnisse dann in der Wettkampfphase praktisch anzuwenden.

Alle Seminarteilnehmer lernten als Diagnosemittel den Muskeltest aus der Kinesiologie (Lehre von der Bewegung) kennen. Außerdem erfuhren sie wie wichtig eine ausreichende Wasserversorgung vor und während des Wettkampfes ist und welche Auswirkungen ein Wassermangel hat. Ebenso wurde erläutert wie Aminosäuren, Vitamine und Mineralstoffe auf die geistige Leistungsfähigkeit des Kämpfers Einfluss nehmen.

Hauptziel war es jedoch den Teilnehmern zu vermitteln wie man in sekundenschnelle mit Hilfe des Muskeltests erkennen kann ob der Kämpfer kurz vor dem Start in seiner Balance ist und die Möglichkeit besitzt Zusammenhänge zu erfassen (z.B. wo befinde ich mich im Ring, setzt der Gegner auf Angriff oder nimmt er eine Abwehrhaltung ein) ohne dabei den Blick aufs Detail zu verlieren (welche Technik bevorzugt der Gegner und was ist dessen Führhand usw.).

Halten sich Gefühle und Verstand die Waage oder verliert er aus Angst vor dem Gegner die Selbstkontrolle? Kann er Kreativität und Intuition mit strukturellem Handeln verbinden? Bleibt er bei dem Gedanken an seinen Gegner und den Kampf stark oder schwächt dies seinen energetischen Haushalt, z. B. fühlt er wie seine Beine schwer werden und bewegt sich während der Kampfphase zu wenig oder setzt keine Beinarbeit ein?

Mit Hilfe von gezielten Körperbewegungen und Akupressur lernten die Seminarteilnehmer eine Balance herzustellen um den Kämpfer schnell wieder handlungs- und reaktionsfähig zu machen. Diese Methoden sind völlig Nebenwirkungsfrei und stärken trotzdem die Leistungsfähigkeit des Einzelnen.

Die Seminarteilnehmer: Josua Klinkosch vom TV Frankenberg, Oliver Hahl Landestrainer des HKBV, Fabian Fingerhut Hessens Ranglisten Erster im Leichtkontakt - 89 kg, Petra Hermann- Weck, Coach P.P. und HKBV von der Ho Sin Do Abteilung Sinn, Dietmar Schultheiss vom Schwesterverein Ho Sin Do Spangenberg, Tuba Tas und Judith Weck von Ho Sin Do Sinn.