

REGINA RAUSER: SPARRING – TRAINIEREN-LERNEN-LEHREN

TEIL 1: EINLEITUNG, GRUNDLAGENWISSEN, STRUKTURFORM, STEUERUNG DER SPARRINGSEINHEITEN, PRAKTISCHE UMSETZUNG ANHAND KARTEIKARTEN

■ **WIE WEIT IST NAH DRAN?** Sparring/Randori/Übungskampf/freie Anwendung. Viele Namen – eine Bedeutung². Eines haben sie alle gemeinsam. Es geht nicht mehr um die reine Aneignung der Technik, sondern um die Technikanwendung. Lernen, eine Technik ein- und abzuschätzen. Wie weit ist eben nah dran?

VORWORT

Irgendwo in Deutschland. »Wenn ich dir wehtun möchte, wärst du schon längst tot!« So lautete die Aussage einer meiner Trainingspartner beim Sparring.

Da stand ich nun – erstaunt, sprachlos und irritiert zugleich. Fortan lies mich eine Frage nicht mehr los: Was genau ist Sparring? Wie lässt es sich, egal ob als Einsteiger oder Fortgeschrittener, im Kampfsport umsetzen?

Ich begann, mich im Internet, an den Bibliotheken der Sporthochschule Köln, sowie an der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig zu informieren und führte Gespräche mit erfahrenen Trainern und Kampfsportlern. Zentral ist für mich die Erkenntnis, dass es im Zweikampfsport ein Unterschied darstellt, eine Technik zu kennen oder zu können. »Das Wissen darüber, wie man die Technik ausführt und sie bei einem sich nicht wehrenden Trainingspartner einsetzt, unterscheidet sich grundlegend von der Fähigkeit, diese unter Kampfbe-

dingungen gegen einen sich mit allen Kräften zur Wehr setzenden Gegner anwenden zu können«³.

EINLEITUNG

»Its not about winning or losing, it's about learning.«

Sparring macht mit dem »falschen⁴ Partner⁵« schlichtweg keinen Spaß. Sparring wird häufig mit Härte verwechselt. Dementsprechend enden diese Übungsformen oft in wilden Raufereien. Diese Art des Übens hat jedoch kaum einen Trainingseffekt, zumindest nicht den, den sich die Trainer davon erhoffen. Kämpfen und Sparring sind zweierlei. Im Kampf geht es um Sieg und Niederlage, Sparring dagegen bringt neue Fähigkeiten hervor. Fähigkeiten wie z.B. eine Situation schnell abzuschätzen, zu erkennen und zu reagieren und zudem sich dementsprechend auf seine unterschiedlichen Partner einzustellen. Sparring ist mehr als Verteidigung und Angriff.

GRUNDLAGENWISSEN

Grundlagen sind essentiell und geben den Rahmen vor. Der Autor unterteilt in theoretische und praktische Grundlagen. Die theoretischen Grundlagen befassen sich mit dem Basiswissen über Sparring (Trainingsform, Trainingsziele) zum einen und zum anderen mit der Trainingsgruppe (Teamentwicklung, Trainer, Trainingspartner).

Die praktischen Grundlagen geben Hinweise und Tipps in Bezug der praktischen Umsetzung (Ausrüstung, Techniken, Kontaktebenen, Steuerung des Krafteinsatzes, Kontrolle der Bewegung, Kondition).

Alle Komponenten ergänzen sich und tragen zu einem gelungenen und funktionierenden Sparring bei.

STRUKTURFORM

Sparring sollte bewusst, systematisch und langfristig aufgebaut werden. Es ist ein Prozess und der Sportler darf sich individuell entwickeln. Dieser systematische Aufbau folgt der Notwendigkeit einer Strukturform.

Neben der Auswahl der geeigneten Techniken, kommt es dabei vor allem auf Ausbildungsstufen und die Steuerung der Aufgabenstellungen an.

Ich unterteile hier in sechs Ausbildungsstufen. Technik I und II sowie das Wahrnehmungstraining dienen als Grundlage. Wettkampfsparring bleibt Leistungssportlern bzw. den ambitionierten Freizeitsportlern, die ihre Grenzen testen oder verschieben wollen, überlassen.

STEUERUNG DER SPARRINGSEINHEITEN

Durch Veränderung der Aufgabenstellung sowie gezielte Steuerung des Krafteinsatzes, können die unterschiedlichen Sparringformen (siehe Abbildung 1) ziel-

