

TRAINERFORTBILDUNG IN HESSEN SPARRING – TRAINIEREN - LERNEN - LEHREN

■ Maintal. Die zweite Trainerfortbildung im Jahr 2019 in Hessen stieß in den Sommerferien auf ein reges Interesse. Grund war sicher das spannende Thema: Sparring/freie Anwendung im Ju-Jutsu Breitensport. Für viele der anwesenden Trainer ist dies ein schwieriger Komplex, da das Sparring häufig mit Angst und Verletzungen verbunden sei. Vorurteile mit denen die Referentin Regina Rauser (Sportlehrerin, 3. Dan / Trainer A Ju Jutsu, Trainer C, Boxen) an diesem Nachmittag aufräumte.

Zunächst konnten die Teilnehmer über ihre Erfahrungen mit Sparring sprechen. Dabei war der Tenor eindeutig: Besonders Anfänger sind mit der Situation überfordert, stärkere Teilnehmer können ihre Kraft nicht dosieren, manchmal erinnert ein Sparring eher an eine Prügelei als an einen technisch sinnvollen Austausch.

Dem stellte Regina Rauser Konzepte wie das Wahrnehmungstraining und einen Farbcode für die Intensität beim Sparring gegenüber. Denn das Lernen von Kampfsport-Techniken ist immer ein »Zusammenspiel von Wahrnehmungsfähigkeit (Sensorik) und Bewegungssteuerungsfähigkeit (Motorik)«, so die Sportlehrerin.

Das wurde natürlich sofort auf der Matte erprobt. Trotz der großen Altersspanne von 25 bis 60 Jahren und der unterschiedlichen Erfahrungen konnten dabei alle Teilnehmer sehr erfolgreich miteinander trainieren. Besonders gelobt wurde Reginas Idee, die Gruppe immer Zweizuteilen und jedem Aktiven einen persönlichen Trainer zuzuweisen,

der die Intensität der eingesetzten Techniken ständig kontrolliert.

Regina Rauser stellte neben dem Grundlagentraining auch die Form »eingeschränktes Sparring I« vor. Ihr ging es darum, bei der Fortbildung eine klare Untergliederung der Sparringsformen vorzustellen sowie die methodischen und didaktischen Vorgehensweisen zu erörtern.

Es wurde in allen Distanzen der freien Anwendung, die mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen zielgerichtet verändert wurden, gearbeitet. Dadurch war ein kontrolliertes und angstfreies Sparring möglich und somit der Startschuss, um bekannte Techniken in freier Anwendung zu trainieren.

Das Thema wurde von den Teilnehmern sichtbar positiv angenommen und umgesetzt. Ein Mehrwert von »Vorher« und »Nachher« war deutlich erkennbar. Am Ende des Tages stand eines fest: Zwar konnten noch nicht alle Aspekte des komplexen Themas »Sparring« behandelt werden, aber selbst die erfahrensten Teilnehmer mit über 15 Jahren Trainererfahrung konnten viel Neues mitnehmen und verließen die Matte erschöpft aber mit einem zufriedenen Lächeln.

SASCHA RAU /
FOTOS: HOLGER
BERGMANN



Erfolgreiche Selbstverteidigung sowie Wettkampftraining erfordern das Anwenden und Abrufen der zuvor erlernten Techniken unter Stress. Daher muss das Sparring integraler Bestandteil eines Trainings sein – auch für den Breitensportler. Denn nur so lassen sich Kampfsport-Techniken unter annähernd realistischer Form trainieren. Das gilt für den Wettkampfsport ebenso wie für die Selbstverteidigung, denn nur so ist der Breitensportler auch im Notfall »auf der Straße« gewappnet und gerüstet, um sich zu verteidigen.

Wie dies angst- und verletzungsfrei mit Erfolg im Training umgesetzt werden kann, zeigt Regina Rauser in den nächsten Ausgaben des Ju-Jutsu Journals mit einer Kurzbeschreibung ihrer in fünf methodisch aufeinander aufbauenden Sparrings-Lernstufen. Das dazugehörige Buch erscheint nächstes Jahr unter dem Titel »Sparring- trainieren lernen lehren« – eine Ausarbeitung für Kampfsportler und Trainer.

Weitere Informationen: www.regina-rauser.de.