

Lern dich zu Verteidigen

19.08.2013, 09:44 | Sport

Pressemitteilung von: *Sportschule Fichtner*

Presseagentur: *Sportschule Fichtner*

„Wie kann ich einen Angreifer wirkungsvoll abwehren? Wie mache ich andere aufmerksam, wenn ich mich in einer Notsituation befinde?“ - Fragen, auf die es beim Kampfkunstunterricht die richtigen Antworten gibt.

Die Sportschule Fichtner rät: „Die beste Methode, ist natürlich nach wie vor: Üben, üben, üben.“ Nur wer langfristig seine Technik verbessert, hat eine Chance, sich im Ernstfall effektiv verteidigen zu können.

Regelmäßig widmen wir uns daher vor allem auch Übungen für peripheres Sehen, Balance und Gleichgewicht. Denn sie schulen beides – Fähigkeiten im Freikampf und in der Selbstverteidigung:

- Der frühere Boxweltmeister Buddy McGirt verlangt in seinem Boxtraining von jedem seiner Schützlinge einen täglichen Rückwärtslauf (1-3 km). Grund: das Rückwärtslaufen wirkt sich positiv auf das Gleichgewicht und das periphere Sehen aus. Es ist die beste Methode, die Balance zu fördern, traumhaft sicher und schnell nach rückwärts ausweichen zu können. Auch Wladimir Klitschko und sein Coach Emanuel Stewart schwören auf diese Trainingseinheit.
- Der Sportler stellt sich auf ein Bein. Dann streckt er beide Arme zur Seite aus und schließt die Augen. Er muss nun versuchen solange wie möglich, das Gleichgewicht zu halten. Diese Balance-Übung haben der englische Meistertrainer Brandon Ingle, Weltmeister Felix Sturm sowie das Trainergespann um Wladimir Klitschko im Trainingsplan stehen.
- Um besser „einstecken“ zu können oder brenzlige Situationen schneller zu überwinden, bediente sich der legendäre Jake LaMotta folgender Übung: er drehte sich eine Minute lang, so schnell es geht, im Kreis. Nach dieser Minute kam der Trainer mit Prätzen (Schlagpolster) zu ihm und LaMotta versuchte sein Schwindelgefühl rasch zu überwinden und die Prätzen zu treffen.

Viel Spaß beim Nachmachen und beim Training!

Ihre Sportschule Fichtner in:

Penzberg – Miesbach – Schliersee – Holzkirchen

Portrait

Taekwondo ist weit mehr als nur Treten und Schlagen. Wir von der Taekwondo-Schule Fichtner wollen den Kindern wichtige Werte wie Respekt, Disziplin, Höflichkeit, Mut, Selbstvertrauen, Teamgeist und Hilfsbereitschaft vermitteln. Unser "Lil Dragon"-Kinderprogramm ist extra von uns für Kinder im Vorschulalter zwischen 4 - 7 Jahren entwickelt worden. So lernen die Kinder bei uns wichtige Verhaltensweisen und Sicherheitsregeln, wie z.B. was ist ein Fremder und wie weit darf sich ein Fremder uns nähern? Darf ich mit einem Fremden mitgehen? Wie löse ich Konflikte mit anderen Kindern gewaltfrei. Kinder die bei uns in der Taekwondo-Schule Fichtner Unterricht nehmen, machen nicht nur "Sport", sondern eine richtige Ausbildung im Thema gutem Verhalten, Sicherheit und das ganze mit jeder Menge Spaß.

News-ID: 741017 • Views: 1108 (Stand: 17.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/741017/Lern-dich-zu-Verteidigen.html>