

Abstoppen = Durchziehen?

Ralf Pfeifer

Schlüsselwörter: Kampfsport, , Ersatzübung, Abstoppen, Durchziehen, motorisches Lernen

Einleitung

In Diskussionen um Trainingsmethoden wird gerne behauptet „Wer zwei Zentimeter vor dem Gegner abstoppen kann, der kann auch durchziehen!“. Dabei ist das Abstoppen vor dem Gegner eine Ersatzübung, die eine Kampfübung ersetzen soll.

Ersatzübung sind sicher nützlich für einen Kämpfer, der durch die Ersatzübung eine neuen Kampftechnik kennenlernt – jedenfalls für eine kurze Zeit.

Die einleitende Behauptung enthält jedoch einige verborgene Annahmen, nämlich dass

- das Trainingsziel die Verbesserung einer Kampftechnik ist
- sie auf alle Techniken zutrifft, die Wirkungen beim Gegner erzielen (Kampftechniken)
- eine Ersatzübung die (fast) gleiche Trainingswirkung erreicht, wie die Kampfübung
- die angenommene Wirkungsgleichheit von Ersatzübung und Kampfübung auf der visuellen Ähnlichkeit von Kampf- und Ersatzübung beruhen

Es soll gezeigt werden, wie sich diese Annahmen überprüfen lassen. Dazu werden die motorischen Anforderungen für die Ersatzübung ‘Abstoppen’ und die Kampfübung ‘Durchziehen’ vorgestellt, um die folgenden Fragen zu beantworten:

- Wie viele gemeinsame motorische Teilziele haben Ersatzübung und Kampfübung?
- Eignet sich das Training einer Ersatzübung auch für längere Zeit?

Der Vortrag wird einige überraschenden Ergebnisse präsentieren.

Literatur

Pfeifer, Ralf: »*Ars Martialis – Was Kampfsportler und Trainer über Kampf, Mechanik und Struktur besser wissen müssen*«, Sportverlag Strauß 2014, ISBN 978-3-86884-136-7

Pfeifer, Ralf: „*Mechanik und Struktur der Kampfsportarten*“, Dissertation DSHS Köln 2000, Sportverlag Strauß, 3. Auflage (Nachdruck 2009), ISBN 978-3-93939003-9