



DER GRUND FÜR UNSERE TRAININGSDAUER IM KRAV MAGA BZW. KAMPFSPORT

W

arum dauern unsere Trainingseinheiten im Krav Maga für Erwachsene 90 Minuten und nicht 60 Minuten? Die Antwort hierzu ist sehr einfach: Es ist der Respekt Euch gegenüber,

die sich die Zeit nehmen, um sich zu verbessern. Eure Zeit ist uns genauso kostbar wie unsere eigene. Viele von Euch müssen sich die Zeit regelrecht freischaufeln. Da liegt es doch auf der Hand, dass wir Euch im Gegenzug das bestmögliche Training bieten. Der Zeitfaktor stellt hierfür einen wichtigen Baustein dar.

Es ist deshalb relevant, das Kampfsporttraining vom klassischen Fitnesstraining zu unterscheiden. In der Regel haben wir im Krav Maga, wie auch im Kampfsport- oder Kampfkunsttraining, eine Aufwärmphase. Diese Phase wird mit Bewegungen oder Übungen versehen, die zu den späteren Techniken und Taktiken hinleiten. Somit dient bereits das Aufwärmtraining effektiv der Wissensvermittlung.

Hier zeigt sich meiner Meinung nach ein großer Unterschied gegenüber dem klassischen Krafttraining bzw. Fitnesstraining. Wir vermitteln Wissen in Form von Techniken und Taktiken. Das Training besteht also nicht ausschließlich aus reinem Machen sowie Ausdauer- oder Kraft-Training. Es geht darum, Wissen zu vermitteln.

Deshalb definiert die Trainer/in immer klar das Problem, womit sich die jeweilige Einheit beschäftigt, und zeigt auf, warum diese Technik und Taktik benötigt werden. Die Techniken werden dann in einem eigenen Block vertieft, intensiviert und ggf. korrigiert. Der Technikblock nimmt den größten Teil der Trainingszeit in Anspruch, damit so viele Wiederholungen wie möglich durchgeführt werden können. Denn dadurch prägen sich die Bewegungen ein und entwickeln sich sichtbare Fortschritte. Ständen uns insgesamt z.B. nur 60 Minuten zur Verfügung, dann würde dieser Block wahrscheinlich gerade mal 15-20 Minuten dauern. So aber nutzen wir in der Regel 40-50 Minuten fürs reine Techniktraining, also mehr als die doppelte Trainingszeit wie in einer 60-Minuten-Einheit. Trotzdem ist dann noch genügend Zeit für den darauffolgenden Summerize-Drill bzw. das Szenario-Training. Den Abschluss in unserem Krav Maga Training bildet oft eine Kombination aus Fighting- bzw. Fitness-Übungen. Wenn man sich vorstellt, dass diese wichtigen Blöcke in einem 60-Minuten-Training Platz finden müssten, wird deutlich, dass es sich kaum umsetzen ließe. Insbesondere wenn jeder Block sinnvoll und ausreichend gestaltet werden soll.



Jetzt kommen wir, wie schon eingangs erwähnt, zum springenden Punkt, und zwar zu Eurer Zeit und Euren Fortschritten. Sofern Ihr nicht allein wegen des Spaßes und der Bewegung kommt, ist es natürlich wichtig, dass Ihr pro Einheit möglichst viel „reine Trainingszeit“ erhaltet. Es geht ja schließlich um Fortschritt und dieser hängt maßgeblich davon ab. Viel Trainingszeit kann einen schnellen Fortschritt ermöglichen und noch mehr Trainingszeit, richtig, zu einem noch schnelleren Fortschritt beitragen.

Bekanntlich ist es aber sehr herausfordernd, sich die Zeit fürs Training zu nehmen. Beruf und Familie sowie andere Verpflichtungen unter einen Hut zu bekommen, verlangt schon eine Menge ab. Für viele ist es daher nicht realisierbar, mehr als ein oder zwei Mal die Woche zum Training zu gehen. Gerade deshalb ist es aus meiner Sicht umso wichtiger, dass auch wir als Betreiber kostbar mit Eurer Zeit umgehen. Natürlich sind 60-Minuten-Einheiten für einen Betreiber profitabler, da mehr Kurse am Tag abgehalten werden und somit mehr Mitglieder innerhalb kürzerer Zeit teilnehmen können. Für Euch aber steht die „reine Trainingszeit“, die Ihr bei 60 Minuten-Einheiten erhaltet, in keinem Verhältnis zum Aufwand. Führen wir uns einmal vor Augen, dass viele Teilnehmende ca. 20-30 Minuten Fahrtzeit in Kauf nehmen, um zum Training zu kommen. Rechnet man dann noch die Umziehzeit inkl. Duschen im Anschluss dazu, kommen wir auf ca. 75-90 Minuten oder vielleicht sogar mehr. Ihr wendet also mehr Zeit dafür auf, um an der Einheit teilzunehmen, als die eigentliche Trainingsdauer selbst beträgt. Natürlich dienen auch das Aufwärmen und die Abschluss-Drills Eurem sportlichen Fortschritt, doch wenn man bedenkt, dass wir das eigentliche Wissen und Können uns im Technik- und Szenario-Training aneignen, so haben wir bei einer 60-Minuten-Einheit gerade mal 20 Minuten effektiv trainiert. Dem gegenüber stehen 75-90 Minuten Zeitaufwand drumherum. Bei zwei Teilnahmen pro Woche kommen wir auf 40 Minuten „reine Trainingszeit“ – dies entspricht ca. 160 Minuten im Monat. Durch die Umstellung auf 90 Minuten kommen wir in der Woche auf 100 Minuten „reine Trainingszeit“ und somit auf 400 Minuten im Monat bei gleichbleibendem Zeitaufwand für Euch.

Dies ist der Grund, warum Euch das Learn2Fight bei den meisten Kampfsportarten, Kampfkünsten oder auch Selbstverteidigungskursen 90-Minuten-Einheiten anbietet. Es ermöglicht eine sehr gute Ausgeglichenheit zwischen Vermitteln, Lernen sowie Üben und dem eigenen Zeitaufwand. 😊

Weiterhin viel Spaß beim Training!

