



EIN GUTER

TRAININGS PARTNER

IST UNBEZAHLBAR!



Viele wissen es gar nicht zu schätzen, einen guten Trainingspartner* zu haben. Gute Trainingspartner sind, ähnlich wie Lebenspartner, schwer zu finden. Sind sie aber mal gefunden, dann ist es aus meiner Sicht enorm wichtig, sie wertschätzend zu behandeln. Sagt das Eurem Partner, damit er weiß, wie froh Ihr seid, dass er da ist. 😊 Grund genug für mich, hier kurz darüber zu berichten, warum Ihr Euch glücklich schätzen dürft, wenn Ihr einen solchen Partner habt. Falls noch nicht, dann macht Euch im Training auf die Suche nach ihm oder ihr.

Was aber macht einen guten Trainingspartner aus und warum ist es so wichtig, dass er für Euch nicht selbstverständlich sein sollte? Durch einen guten Trainingspartner habt Ihr die Chance, viel schneller besser zu werden. Gleichzeitig sinkt das Verletzungsrisiko auf ein Minimum. Warum ist das der Fall?

Fangen wir mit dem Verletzungsrisiko an: Ein guter Trainingspartner kommt ohne großes Ego zu Eurem gemeinsamen Training. Dies ist schon mal der wichtigste Baustein. Anstatt bis zum Äußersten zu gehen, um keine "Niederlage" hinnehmen zu müssen, will er nicht auf Biegen und Brechen zeigen, dass er besser ist als Du.

Nicht selten beobachten wir Trainer Teilnehmende, die aus dem Training einen Wettkampf machen, als würde es dabei um den Weltmeistertitel gehen. Hinzu kommt, dass ein guter Trainingspartner nicht nur weiß, wann Schluss ist, er ist auch entsprechend kontrolliert und verfügt über ein gewisses Distanzgefühl, welches das Verletzungsrisiko natürlich drastisch senkt. Einem guten Trainingspartner ist somit bewusst, dass umgekehrt auch Ihr ein guter Trainingspartner für Ihn seid und es in seinem eigenen Interesse liegt, Euch nicht zu verletzen. Verletzungsfrei zu bleiben ist ein wichtiger Faktor, um schnell Fortschritte machen zu können. Nur so ist es möglich, dauerhaft und regelmäßig am Training teilzunehmen. Ihr werdet nicht von verletzungsbedingten Trainingspausen ausgebremst oder gar zurückgeworfen. Die Qualität des Trainings ist vor allem von Eurem GYM und erst recht von Eurem Trainer abhängig. Euer Trainingspartner hat aber mindestens genauso Anteil daran. Dies gilt in besonderer Weise dann, wenn Euer Partner über mehr Erfahrung und Skills verfügt. Aber auch wenn Ihr Euch auf demselben Level befindet, ist der Partner ein wichtiger Faktor.

Ein guter Partner bleibt bei den vorgegebenen Übungen und sorgt nicht für ungewollte Überraschungen, außer es ist Bestandteil des Trainings. Durch ein solches Verhalten, könnt Ihr Euch auf die Technik konzentrieren und müsst nicht dauernd auf der Hut sein. Gleichzeitig verhält Euer Trainingspartner sich angemessen realistisch und greift



EIN GUTER

TRAININGS PARTNER

IST UNBEZAHLBAR!



sauber und korrekt an. Geschwindigkeit und Härte der Angriffe werden entsprechend nach Level und Gegenüber gesteigert. Auch der Körperkontakt kann mit einem guten Trainingspartner schnell und gut erhöht werden. Wie bereits erwähnt, weiß ein guter Trainingspartner, wann er verstärkt zuschlagen kann und soll und wann er stoppen muss bzw. sich zurücknehmen muss. Gerade im Fighting ist es trotz der Schutzausrüstung wichtig, einschätzen zu können, wann ich den Druck erhöhe und wann ich mich zurückhalte. Wenn Ihr regelmäßig mit einem Partner trainiert, dann realisiert man auch ohne harten Kontakt, ob ein Schlag oder Tritt gesessen hätte und simuliert die entsprechende Trefferwirkung. Zu spüren, wann ich entsprechend nachgebe und wann nicht, ist unbezahlbar. Dies ermöglicht ein realitätsnahes Training, bei dem man sich weder verletzt noch Luftschlösser baut, weil der Partner einfach zu nachgiebig ist. Ein guter Trainingspartner spürt, in welcher Situation er mehr Druck bzw. mehr Gegenwehr leisten muss, um einen guten Angreifer zu simulieren. Ein guter Trainingspartner ist zwar ein Partner, aber deshalb auch ein guter Angreifer! Sprich, ein Angreifer, der mir „schonungslos“ zeigt, wo meine Schwächen liegen, mir aber ebenso signalisiert, wenn ich effektiv gehandelt habe, und die Situation entsprechend beendet.

Das Training macht mit dem richtigen Partner viel mehr Spaß und man besucht deshalb entsprechend oft und regelmäßig die Einheiten. Sollte es mal an Motivation und Disziplin fehlen, zeigt sich auch hierbei ein guter Trainingspartner als Schlüssel zum Erfolg. Kampfsport, Kampfkunst oder die Selbstverteidigung sind eigentlich Einzelsportarten. Das richtige GYM baut aber auch in diesen Disziplinen eine Community auf, die jeden einzelnen Teilnehmenden motiviert, zum Training zu kommen.

Die Gruppendynamik hilft dabei, den eigenen Schweinehund zu überwinden und sich durch das Kräfteressen in einem angenehmen Rahmen verbessern zu wollen. Innerhalb dessen bleibt ein guter Trainingspartner unersetzlich, denn er macht das Erleben der einzelnen Einheiten aus. Er ist die Person, die als letzte lockerlässt, wenn man mitteilt, dass es heute mit dem Training nicht klappt. Der Trainingspartner motiviert uns, trotz aller Ausreden doch zu kommen, da er sonst „alleine“ wäre.

Um es auf dem Punkt zur bringen: Ein guter Trainingspartner ist mehr als ein Übungsgegenüber, es ist ein Freund. Und Freunde behandelt man als hohes Gut, denn gute Trainingspartner und Freunde sind nicht selbstverständlich!

In diesem Sinne: Ab zum Training!

Euer Matthias

*Zur besseren Lesbarkeit wird in diesem Artikel das generische Maskulinum verwendet. Die in diesem Artikel verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich – sofern nicht anders kenntlich gemacht – auf alle Geschlechter.

