

## Neue Impulse für eine bessere Technik

Von Marcus Arndt

Neue Impulse haben sich die Ju-Jutsuka des Albstädter BC aus dem Kali Sikaran und dem Kickboxen geholt. Beim Winter-Lehrgang referierten Andreas Güttner und Artur Allerborn.

Konsequent treibt der Albstädter Budo-Club seine sportliche Entwicklung voran. Mit dem früheren Weltklasse-Athleten Artur Allerborn (4. Dan Ju-Jutsu und 7. Dan Kickboxen, Backnang) und Andreas Güttner (4. Dan Ju-Jutsu und Katalungan Guro Kali Sikaran, Ravensburg) unterrichteten zwei renommierte Kampfsport-Lehrer beim traditionellen Winter-Lehrgang auf der Schwäbischen Alb.

Bereits im vergangenen Jahr hatten die Entscheidungsträger der Albstädter Kampfsportler den Ablauf der mehrstündigen Weiterbildungsmaßnahme stark modifiziert: Neben den Aktiven gingen erstmals in einer separaten Übungseinheit die Kinder und Jugendlichen auf die Matte – bei den Erwachsenen wurde mit zwei Referenten gearbeitet. „Dennoch haben wir versucht, den Lehrgang in den beiden Leistungsgruppen weiter zu optimieren“, erklärt Marcus Arndt (3. Dan Ju-Jutsu, Albstadt), „so dass das Erlebnis Kampfsport noch intensiver wird.“ Bereits in den beiden Vormittageinheiten erhielt der ABC-Nachwuchs zwei komplett verschiedene Unterrichtsstunden: eine leistungsbezogene mit Allerborn und rasanten Kicks sowie eine kleinen Exkurs mit Güttner in Sachen Stunts. Nach intensivem Üben hatte das Gros der 20 Kinder- und Jugendlichen unter der Regie des Diplom-Sportlehrers aus Ravensburg bereits eine eigene Choreographie entworfen, während die anderen ihr Repertoire in Sachen Beintechniken erweitert hatten. Nach knapp einer Stunde wurde schließlich gewechselt, „was auch aus Motivationsgründen Sinn machte“, meint Güttner, welcher „begeisterte Nachwuchsathleten“ sah. Auch Allerborn zog nach knapp zwei Stunden ein durchweg positives Fazit: „Beide Gruppen haben sehr gut mitgearbeitet. Es hat Spaß gemacht mit den Kinder und Jugendlichen zu arbeiten.“

Bei den Aktiven gingen im Anschluss ebenfalls 20 Ju-Jutsuka auf die Matte – und ihnen wurde von Güttner und Allerborn, welcher nach Karriereende in seiner Gewichtsklasse an vierter Stelle der Kickbox-Weltrangliste notiert wurde, alles abverlangt. Nach einer kurzen Einführung arbeitete Allerborn zunächst im Bereich der Beinarbeit. „Da kamen einige schon ganz schön ins Schwitzen“, so der technisch versierte Kampfsport-Allrounder aus Backnang, der im Anschluss die Wallace-Methode unterrichtete. „Eine sehr effektive Art zu kicken“, betonte Allerborn, „welche es dem Gegner sehr schwer macht, die Technik zu erkennen.“ Er ließ die Bein-techniken links und rechts üben und forderte anschließend: „Ihr müsst mehr links trainieren, sonst seid ihr zu einfach für den Gegner auszurechnen.“

„Die Waffentechniken der philippinischen Kampfkünste gehören unumstritten zu den effektivsten im weiten Feld der Kampfsportarten“, weiß auch ABC-Trainer Arndt, welcher mit Andreas Güttner einen echten Experten für den Winter-Lehrgang auf die Matte geholt hatte. Der Wahl-Ravensburger gab einen kleinen Einblick in die wichtigsten Technikgruppen mit dem Einzelstock, ließ paarweise – aber auch in Vierergruppen trainieren. Etwas unkonventionell war ohne Zweifel eine Übungsform der Messerabwehr, die Güttner mit Straßenkreide üben ließ. „Am Ende weiß jeder, wie oft er geschnitten wurde“, resümiert der Diplom-Sportlehrer aus Ravensburg, welcher nach dem vierstündigen Lehrgang sehr zufrieden war: „Es war eine angenehme Trainingsatmosphäre mit ambitionierten Sportlern.“ Auch Allerborn lobte Einstellung und Leistungsbereitschaft der Albstädter und versprach: „Beim nächsten Mal wird es noch intensiver...“

„Die Waffentechniken der philippinischen Kampfkünste gehören unumstritten zu den effektivsten im weiten Feld der Kampfsportarten“, weiß auch ABC-Trainer Arndt, welcher mit Andreas Güttner einen echten Experten für den Winter-Lehrgang auf die Matte geholt hatte. Der Wahl-Ravensburger gab einen kleinen Einblick in die wichtigsten Technikgruppen mit dem Einzelstock, ließ paarweise – aber auch in Vierergruppen trainieren. Etwas unkonventionell war ohne Zweifel eine Übungsform der Messerabwehr, die Güttner mit Straßenkreide üben ließ. „Am Ende weiß jeder, wie oft er geschnitten wurde“, resümiert der Diplom-Sportlehrer aus Ravensburg, welcher nach dem vierstündigen Lehrgang sehr zufrieden war: „Es war eine angenehme Trainingsatmosphäre mit ambitionierten Sportlern.“ Auch Allerborn lobte Einstellung und Leistungsbereitschaft der Albstädter und versprach: „Beim nächsten Mal wird es noch intensiver...“



Andreas Güttner



Artur Allerborn