

KAMPFGEIST



Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Warum in den Ring steigen?

Die richtigen Voraussetzungen schaffen

- **Die richtige Sportart wählen**
- **„Der erste Eindruck zählt“**
- **Wähle deinen Mentor**
- **Padwork - Worauf muss ich achten**
- **Wähle dein Team**

Das richtige Training

- **Nun aber zum Training**
- **Die Ausdauer**
- **Das richtige Krafttraining**
- **Die Beweglichkeit**
- **Die richtige Technik**

Der Kampf beginnt im Kopf

- **Frei im Kopf**
- **Sieg oder Niederlage**
- **Das richtige Umfeld**

Termin setzen - Kampftag festlegen

Schlusswort - Ein kurzer Blick in meinen Kopf

Vorwort

Wir alle leben irgendwie gefangen in unserem eigenen Horizont, in dem wir uns allerdings gleichzeitig ziemlich sicher und wohl fühlen.

Manchmal jedoch kommt es vor, dass wir ein Abenteuer wagen und ein Blick hinter den Horizont riskieren. Gehen wir ein paar Schritte weiter, so lernen wir mit jedem Schritt ein Stück mehr von der Welt besser kennen und lernen diese etwas besser zu verstehen.

Je nach Art des Abenteuers möchten wir uns möglichst gut auf unsere Reise vorbereiten, denn wir überschreiten eine Grenze, hinter der es passieren kann, dass wir uns vielleicht nicht mehr sicher und wohl fühlen.

Das vermeiden wir weitestgehend durch sorgfältige Vorbereitung. Wir fragen Jemanden, der schon mal dort war, wo wir hin möchten und uns sagen kann was wir mitnehmen müssen auf unsere Reise in die unbekannte Wildnis.

In diesem Buch wünsche ich mir den Horizont derer zu erweitern, die sich für Kämpfe im Ring interessieren oder vielleicht sogar selbst mal im Ring stehen möchten. Der Kampf selbst ist hierbei bloß das Ergebnis einer bereits ziemlich langen Reise und umfassender Vorbereitungen.

Alles, was ich hier berichte und empfehle basiert auf meiner eigenen Erfahrung als Kampfsportler seit meiner Kindheit, als, seit über zehn Jahren, immer noch aktiver Wettkämpfer.

Und ebenfalls seit über zehn Jahren, erst als Co-, und nun Haupttrainer in meinem eigenen Muay Thai Gym.

Was ich hier schreibe, ist nicht DIE Wahrheit oder der ultimative Weg alles richtig zu machen.

Es ist bloß mein Weg. Wie ich persönlich derzeit empfehlen würde vorzugehen, wenn man denn all diese

Möglichkeiten hat, die ich beschreiben werde.

Ich bin weit davon entfernt der beste Trainer der Welt zu sein. Genau so bin ich weit davon entfernt ein Weltklasse Kämpfer zu sein.

Aber ich habe mit aktiven Weltklasse Kämpfern, wie zum Beispiel Großbritannien´s Nummer eins im Muay Thai Charlie Peters, viele Trainings- und Sparringseinheiten hinter mir.

Zu Charlie hätte ich da noch eine kleine Geschichte:

Im August 2016 habe ich mit zwei von meinen Schülern das Kaewsamrit Muay thai Gym in Bangkok besucht.

Wir haben im Gym geschlafen und zwei Mal am Tag gab es ein gemeinsames Essen.

Mit uns am Tisch saß Charlie. Ich kannte ihn nicht, aber er war ein super netter Typ und in unseren Unterhaltungen hab ich herausgefunden, dass er bereits eine Zeit lang in Thailand gelebt, trainiert und gekämpft hatte.

Wir haben uns über verschiedene Gyms unterhalten und ich fragte ihn, ob er weiß, ob das Gym von Saenchai gut wäre.

Saenchai ist, wenn es um Muay Thai geht, ein so genannter „G.O.A.T.“. Das bedeutet „Greatest of all time“.

Er hatte Titel in verschiedenen Gewichtsklassen gesammelt und bereits unglaublich viele Kämpfe in seinem Leben bestritten.

Er ist einfach eine lebende Legende.

Also hab ich Charlie gefragt und er antworte ganz einfach, dass er noch nie dort war und auch nicht dort hin könnte, weil er bald gegen Saenchai kämpft.

Wir sind fast vom Stuhl gefallen.

Der saß da mit uns an dem Plastiktisch, hat das höllen scharfe Essen mit uns geteilt und sagt ganz locker aus der Hüfte, dass er gegen Saenchai kämpft und sich im Kaewsamrit Gym auf diesen Kampf vorbereitet.

Alles klar.

Ich gebe zu er ist ganz kurz mein Held geworden.

Im Kaewsamrit Gym gibt es drei Mal pro Woche härteres Boxsparring mit Kopfschutz und Zwanzig Unzen Handschuhen.

Nun wurde ich gefragt, ob ich das Sparring mitmachen möchte und natürlich sagte ich ja.

Nun war es fast wie vor Weihnachten, aber auch mit ein wenig Angst oder Erfurcht verbunden, als mir dann gesagt wurde, dass ich einer von Charlie's Sparringspartnern sein werde.

Das Sparring lief super gut und hat Spaß gemacht.

Das eigentliche Highlight kam dann erst später im Clinch.

Im Kaewsamrit wird jeden Tag eine lange runde von 30 Minuten geclincht.

Charlie sollte mit drei Jungs clinchen. Geht einer zu Boden, springt der nächste frisch ein.

Da ich im Clinch schon einigermaßen weiß was ich tue, durfte ich einer von diesen drei Jungs sein.

Das war schon ziemlich cool.

Ich konnte allerdings nur langsam meinen Respekt ihm gegenüber im Clinch ablegen.

Wie kann ich das in Worte fassen!? Charlie ist ein Weltklasse Kämpfer und bereitet sich auf einen Kampf auf eben genau diesem Niveau vor.

Ich möchte ihn dabei unterstützen, aber will ihn auch nicht herausfordern oder frech sein im Clinch. Ich halte das einfach für respektlos. Er hat nichts zu beweisen und ich brauch mir nichts beweisen.

Er muss hart trainieren, was er auch tut.

Vielleicht war ich in dem Moment sogar fitter als er, weil er einfach wesentlich härtere Trainingseinheiten hinter sich hatte.

Ich brauch das nicht prüfen.

Ich muss auch ihm nicht zeigen wie krass ich bin oder gucken wie krass er ist.

Also bin ich die ganze Sache vielleicht ein wenig zu erfurchtig angegangen.

Ich hätte vielleicht einfach nochmal überlegen sollen, dass er auf Saenchai trifft und dann einfach machen, aber zu spät...

Ich hab einen Moment nicht aufgepasst und ein unglaublich hartes Knie bekommen. Direkt in den Magen.

Ich bin sofort zu Boden gegangen und konnte bei bestem Willen auch nicht aufstehen.

Ich hab es auch gar nicht versucht.

Mein einziger Gedanke in dem Moment war „Bloß nicht kotzen jetzt.“

Der Clinch fand im Ring statt und ich hab mich dazu entschieden den Ring zu verlassen.

Neben dem Ring gab es ein paar Kleingeräte für Krafttraining wie zum Beispiel Kurzhanteln.

Ich habe mich unter den Ringseilen nach draußen gerollt und einfach runter fallen lassen.

Als ich in die Trainingsgeräte gerasselt bin, hab ich das gar nicht so wahrgenommen, weil ich noch immer damit beschäftigt war mich nicht zu übergeben.

Mein Gesicht hatte auf jeden Fall keine Farbe mehr und meine Trainingseinheit war damit beendet.

Später haben wir alle gemeinsam einen Shake in einem kleinen Café getrunken und darüber gelacht.

Anders gesagt, haben die anderen mit Charlie über mich gelacht. Das war echt ein mega Tag, der mich unglaublich weiter gebracht hat und ich hab mich gefreut ihn nicht nur persönlich kennen zu lernen, sondern auch noch mit ihm zu trainieren.

Bis heute hab ich noch Kontakt mit Charlie.

Der Kampf zwischen ihm und Saenchai fand im September 2016 statt. Er hat ihn nach einer Punktentscheidung knapp verloren, was gegen einen absoluten Ausnahmekämpfer eine enorme Leistung ist!



(von links nach rechts: Die Schüler des Autors Tobias und Justin, dann die Tochter des Betreibers des Kaewsamrit Gyms, daneben Charlie „Boy“ Peters, ganz rechts der Autor Fotograf: Carsten Ringler)

Ich hatte außerdem noch das Glück mit vielen thailändischen Kämpfern, die in der westlichen Welt weniger bekannt sind, wie z.B. Yoddoy Kaewsamrit oder Captain - Kane Narupai, der sozusagen mein Partner für's Clinchtraining ist, wenn ich in Thailand bin, zu trainieren.

Ich durfte bei absoluten Weltklasse Trainern trainieren. Allen voran Kru Neng, der Kämpfer wie Anuwat "Iron Fist" Kaewsamrit und Bovy Sor Udomson hervorgebracht hat. Oder als bekannteren Kämpfer Wanderlei Silva, als Dieser zu seinen Spitzenzeiten in Japan bei Pride gekämpft hat. Kru Neng war dort sein Trainer für den Standkampf.

Ich verspreche euch eins. Wenn ihr ein Mal die Ehre hattet mit Kru Neng ein Pratzentraining zu absolvieren, was der Hölle auf Erden gleich kommt, mit Captain - Kane clinchen müsst oder mit Charlie Peters sparren müsst, dann wisst ihr was es bedeutet auf Weltklasse Niveau zu trainieren.

Von all diesen unglaublich harten, aber Lehrreichen Erfahrungen profitieren ich und meine Schüler bis heute.

Ich besuche bis heute wieder und wieder Seminare, Workshops, andere Gyms und Trainingslager überall auf der Welt.

Ich reise nach Möglichkeit jedes Jahr nach Thailand, um niemals still zu stehen und meinem Wissen ein möglichst großes Stück hinzuzufügen und seine Grenzen und damit meinen eigenen Horizont so weit ich kann zu verschieben.

In diesem kurzen Werk findest du meine persönlichen Tipps für das, was du brauchst bevor du dich auf die Reise Richtung Ring begibst.