



Tipps für Fortgeschrittene

#1. Einen Schlachtplan haben

Viele Kämpfer machen Sparring ohne Taktik, Strategie oder Schlachtplan... **gehöre nicht zu dieser Kategorie!**

Im Sparring wie auch im Schattenboxen, sollst du an der Perfektion deiner Muay Thai Techniken arbeiten. Du musst dich im Sparring auf jene Bereiche fokussieren, in welchen du Verbesserung benötigst. Konzentriere dich z.B. auf deine schwachen Kicks oder dein lausiges Boxen oder fehlende Verteidigungsstrategien. Flüchte dich nicht in deine starken Techniken, nur um eine Runde Sparring „zu gewinnen“... auf längere Sicht tust du dir nichts Gutes.

Bevor du Sparring machst, werde dir bewusst welche Techniken und Taktiken du verbessern willst. Versuche in jeder Runde eine andere Technik/Taktik zu bearbeiten. Versuche allmählich alles zusammen zusetzen.

Hier ein paar Ideen:

- *Soeben im Training/Schattenboxen geübte Techniken/Taktiken anwenden*
- *Wenn du ideenlos bist, schau dir das Khan Programm an*
- *Verwende Finten und Täuschungen um Schläge zu landen*
- *Wende das Block-/Konterssystem an*
- *Kicks: übe das Blocken und Fangen der Kicks und kontere dann*
- *Suche und dominiere den Clinch*
- *Aus dem Rückwärtsgang Kontern*

Das sind nur ein paar Ideen. Bereite dich auf die nächste Sparring Session entsprechend vor.

Frage dich selbst: Was will ich am Ende dieser Sparringsrunde erreicht haben?

#2. Lass dein Ego zu Hause

Wenn du Sparring machst...

Kämpfe nicht als sei es ein Titelkampf.

Versuche nicht deinen Sparringspartner „umzubringen“.

Versuche nicht andere Jungs/Mädels im Gym zu beeindrucken.

Das sind gute Ratschläge, falls du solche Sachen (wie gerade zuvor erwähnt) machst, hör auf ein A... zu sein.



Sparring ist nicht dazu da, deine Machoseite zu zeigen und andere zu demoralisieren und zu beschämen - egal mit wem du Sparring machst. Du wirst dich nicht weiterentwickeln, wenn du versuchst deine Sparringspartner kaputt zu machen. Wenn du wirklich besser bist als dein Sparringspartner, dann versuche an deinem Gameplan zu arbeiten oder an deinen schwächeren Techniken zu feilen.

Das Gegenteil, wenn du unterlegen bist – versuche so viel positives wie möglich aus dieser Erfahrung zu ziehen.

Jeder erlebt mal einen schlechten Tag/Sparrings Session, am Ende macht es dich stärker (physisch und psychisch) und robuster, wenn du daraus lernst. Lass dich von einer missratenen Sparring Session nicht runterziehen und entmutigen. Das nächste Mal, denke an deine Fehler aus vorigen Sparrings/Kämpfen und arbeite an diesen Fehlern.

Es gibt immer etwas an deinen Muay Thai Techniken und deinem Sparring zu verbessern. **Sei nicht selbstgefällig.**

Wenn du Sparring machst...

*Sei **selbstbewusst**, du hast es nicht nötig bei Trainingspartnern, Trainern und Freunden **anzugeben und eine Show abzuziehen**. Sei **bescheiden** und wisse, dass es immer jemand **besseren als dich** gibt und dass du weiterhin jeden Tag **hart an dir arbeiten musst**, um dich zu verbessern.*

Lass dein Ego zu Hause und du wirst grosse Verbesserungen in deinem Training bemerken.

#3. Fragen!

Stelle Fragen über alle möglichen Aspekte von Muay Thai, **besonders** beim Sparring

Durch eine andere Sichtweise, kannst du dir deiner Schwächen besser bewusst werden. **Nimm Kritik nicht persönlich**, nutze dies um dich zu verbessern, wenn du das nächste Mal Sparring machst.

Hier ein paar Ideen, welche du deinen Sparringspartnern und Trainern stellen kannst:

- Welche schlechten Techniken siehst du?
- Welche Techniken vernachlässige ich beim Sparring?
- Wenn ich überfordert bin, auf welche Technik/Taktik soll ich zurückgreifen?

Je mehr Fragen du stellst, je mehr lernst du. So einfach ist das.