



Top 10 Muay Thai Sparring Tipps für Anfänger

#1. Frage den Trainer um Erlaubnis

Sei nicht das A..., welches ohne Einwilligung des Trainers die erste Sparring Session absolviert. Vielleicht hast du bisher kein Sparring gemacht, weil dein Trainer sieht, dass du noch nicht bereit bist. Weißt du was? Wenn dein Trainer denkt, dass du noch nicht bereit bist, dann bist du es NICHT.

Es geht dabei nicht nur um deine eigene Sicherheit, sondern auch um die deiner Sparringspartner. Bei fast allen Anfängern sind die Techniken und Reflexe unausgereift, unkontrolliert und zu hart.

#2. Kaufe gutes Trainings/Sparrings Equipment

Du machst kein Sparring mit 4OZ Free Fight Handschuhen, halben Schienbeinschonern und ohne Mund- und Tiefschutz. Richtig!?

- Mindestens 10 OZ Boxhandschuhe
- Schienbeinschoner mit Fusschutz (z.B. Nationman oder Top King)
- Kopfschutz und Körperweste (Wettkämpfer)
- Tiefschutz (Plastik für Sparring, Metall für Wettkampf)
- Brustschutz (Frauen Wettkampf)
- Zahnschutz
- Bandagen
- Ellenbogenschoner

Bei uns bekommst du eine qualitativ hochstehende, zweckmässige Ausrüstung zu einem sehr guten Preis. Gerne beraten wir dich.

#3. Du brauchst nicht zu „Gewinnen“ im Sparring

Einer der wichtigsten Tips: Es gibt kein „Gewinnen“ im Sparring!

Oft haben wir erlebt, dass Anfänger sich gegenseitig „umbringen“ als ginge es um einen Lumpini Titel. Cool bleiben „Killers“. Der Schlüssel heisst VERBESSERUNG.

Jedes Mal wenn du Sparring machst, sollst du dich gegenüber dem letzten Mal verbessern. Und wenn du das erste Mal Sparring machst, hast du einen riesen Haufen Arbeit vor dir.

Bleib cool und fokussiere dich auf das Lernen durch Erfahrung.



#4. Sparring Partner

Als Anfänger profitierst du von den erfahrenen Sparringspartner und Kämpfern. Die erfahrenen Kämpfer können die Technik und Intensität kontrollieren und du kannst von ihnen lernen. Und nicht zu vergessen, wenn du zu hart rein gehst, werden sie dich wissen lassen wo dein Platz ist mit einem schönen Körpertreffer.

Wenn Anfänger untereinander Sparring machen, kann das gut und schlecht sein. Das gute ist, du hast den Vergleich mit den anderen Anfängern. Das schlechte daran ist, dass Anfänger manchmal bis zum „Tod“ kämpfen, nur um zu beweisen wer der/die Bessere ist.

#5. Entwickle ein Gespür für deinen Gegner

Wenn die Runde beginnt, schlage nicht wie ein Besessener auf deinen Trainingspartner ein. Mit einem Vollpfeifen wie niemand Sparring machen.

Im Sparring (besonders für Anfänger) geht es um die Anwendung der erlernten Muay Thai Techniken. Und auch darum, was es heisst auszuteilen und einzustecken. Überhaste nicht, keine 100% Power und du bitte nichts beweisen.

Probiere ein Gefühl zu entwickeln wie hart dein Sparringpartner schlägt und versuche dich anzupassen. Das erhöht die Sicherheit unverletzt zu bleiben und dabei lernst du auch noch ein oder zwei Sachen dazu.

#6. Variere deine Schläge/Technik

Das ist ein weiterer wichtiger Tip - mach mehr als bloss einen Schlag/Technik!

Gewöhne dir nicht an, bloss einen Schlag/Technik zu landen. Mixe dein Boxen mit Kicks, später mit Knien und Clinch und Ellbogen etc. Mach dir selbst einen Gefallen und nütze alle Möglichkeiten aus (du hast eine linke und rechte Seite und auch drei verschiedene Höhen – Tief = Beine, Mitte = Körper, Hoch = Kopf).

#7. Schlage Kombinationen

Sehr ähnlich zum vorderen Tip (varierte die Schläge/Technik), aber trotzdem anders. Nütze alle Möglichkeiten aus und verharre nicht bei Einzelschlägen.

Mit wachsender Erfahrung wirst du feststellen, dass oft die Schläge am Ende einer Kombination den Gegner treffen. Vergiss nicht gute defensiv Techniken zu üben, denn du lässt bei einem Angriff auch Lücken, welche deinem Sparringspartner Konter Gelegenheiten geben.



#8. Konter

Lass deinen Sparringspartner nicht gewähren mit seinen Kombinationen. Lass ihn wissen, dass du mit deiner Kombination zurück schlägst.

Wenn dein Sparringspartner merkt, dass er mit allen Schlägen und Kombinationen gewähren kann, bist du geliefert. Wenn du deinen Gegner angreifst, bietest du Lücken zum Konter,... das gleiche gilt für deinen Sparringspartner.

Wann immer möglich, solltest du deinen Sparringspartner nicht ohne Gegenschlag davon kommen lassen. Ein Konter kann am Anfang, in der Mitte oder am Ende einer Kombination passieren.

#9. Locker bleiben und atmen

Ausser wenn du als Kind schon in 100 Strassenkämpfe verwickelt warst, wirst du vor deinem ersten Sparringseinsatz angespannt und nervös sein. Wenn es dir gelingt, im Sparring locker zu bleiben und zu atmen, wirst du dich besser fühlen und weniger müde werden.

Verkrampfe dich nicht beim Schlagen, versuche deine Techniken sauber und präzise auszuführen wie beim Prätzen- oder Sandsack Training.

Vergiss nicht zu atmen! Manchmal vergisst du in der Intensität einer Sparringseinheit zu atmen, versuche wenn möglich zwischendurch einen Schritt zurück zu machen um zu atmen. Das hilft dir, dich neu zu fokussieren und deine Atmung wieder zu finden.

#10. Habe Spass!

Das ist der wichtigste Tip überhaupt, HABE SPASS!

Du trainierst Muay Thai zur Freude. Also denke daran nicht den Spass zu verlieren und das Sparring zu ernst zu nehmen. Geniesse die Einheiten und denke daran, dass du etwas machst, dass nicht alle können. Es braucht Mut Sparring zu machen, also nimm es nicht als Selbstverständlichkeit.

Geniesse den Lernprozess und die Gemeinschaft mit deinen Sparringspartnern.