

DANGER

Schlagkraft

Die Power-Punch-Fibel



DANGER

Alle in dieser Broschüre enthaltenen Angaben, Daten und Abbildungen wurden nach bestem Wissen erstellt und vom Autor mit größtmöglicher Sorgfalt überprüft. Gleichwohl sind inhaltliche Fehler nicht vollständig auszuschließen. Daher wird keine juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung für mögliche Fehler oder deren Folgen seitens des Autors übernommen.

Vor Beginn des Trainings sollte man einen Arzt aufsuchen und sich auf Tauglichkeit checken lassen. Es wird dringend empfohlen, sich alle Übungen von einem erfahrenen Trainer beibringen zu lassen, insbesondere die Übungen aus den Kapiteln "Gewichtstraining" und "Sandsacktraining". Eine falsche Technik kann zu ernsthaften Verletzungen führen. Wer keinerlei Beschwerden aufweist und die richtigen Techniken beherrscht, wird mithilfe dieses Ratgebers schnell grosse Erfolge erzielen, hartes Training bis an die Belastungsgrenze und darüber hinaus vorausgesetzt. **Keep rockin' it.**

© DANGER Streetwear. Made for Fighters.

Geschwindigkeit + Körpermasse = Schlagkraft?

Rein wissenschaftlich betrachtet ergibt sich die Kraft aus der Geschwindigkeit der sich bewegenden Masse und der Grösse der Masse, die sich bewegt. Für uns Fighter bedeutet dies, den möglichst effektiven Weg zu finden, die uns zur Verfügung stehende Masse möglichst schnell und explosiv in Bewegung zu setzen. Dazu ist es notwendig, den gesamten Körper mit in den Schlag zu legen, mit den Beinen zu arbeiten und aus der Hüfte heraus zu schlagen, denn wer nur aus den Armen schlägt verschenkt unnötiges Kapital an Masse.

Um Schlagkraft gezielt aufzubauen empfiehlt es sich also nicht, nur die spezielle Arm- und Schultermuskulatur zu trainieren, die den Schlag direkt ausführt, sondern man kräftigt besser gleich den gesamten Körper. Dazu ist ein Ganzkörperprogramm am besten geeignet, denn es spart Zeit im Gegensatz zum klassischen Splitprogramm bei dem jede Muskelgruppe mit möglichst vielen Übungen separat trainiert wird. Der Fokus eines Fighters liegt schliesslich auf dem Kampftraining, und nicht auf dem Krafttraining. Dennoch sollte dieser Aspekt nicht vernachlässigt werden, da Kraft für jeden Kämpfer ein wichtiges Mittel zum Zweck ist:

das gezielte und effektive Ausschalten des Gegners.

Weitere interessante Ratgeber und Broschüren für Fighter gibt es gratis zum Download auf www.made4fighters.de.

Dort findet der interessierte Kämpfer ausserdem den aktuellen TV-Guide mit den wichtigsten Fights im Free-TV sowie die stets aktualisierte Kollektion von "**DANGER. Streetwear**", dem Statement-Label nur für echte Fighter!

Der Ganzkörperplan.

Gewichtstraining zur Steigerung von Kraft und Masse.



Masse erhält man vor allem durch eine kalorienhaltige, proteinreiche Ernährung in Verbindung mit hartem Krafttraining. Erfahrene Bodybuilder sprechen sogar zum Teil von einer 60 zu 40-Rate, wobei 60 Prozent die Ernährung und nur 40 Prozent das Training ausmachen sollen. Ein Fighter ist allerdings kein Bodybuilder und muss häufig auf sein Gewicht achten, besonders wenn er an Wettkämpfen teilnimmt. Bei diesem Training geht es also in erster Linie um die Steigerung von Kraft, ohne dabei an Geschwindigkeit einzubüßen.

Zum generellen Verständnis muss man wissen, dass jeder Körper anders ist und unterschiedlich auf bestimmte Reize reagiert: manche Menschen bekommen bereits Muskeln, wenn sie nur Hanteln ansehen, während andere hart trainieren müssen, um Kraft und Masse aufzubauen. Und so ist dieses Programm auch zu verstehen. Jeder muss letztendlich selbst für sich herausfinden, welche Übungen bei welcher Wiederholungszahl besonders gut funktionieren und den Plan an seine Bedürfnisse anpassen.

Tipps:

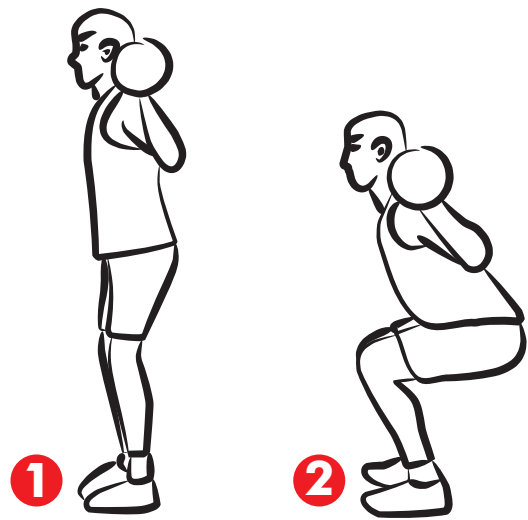
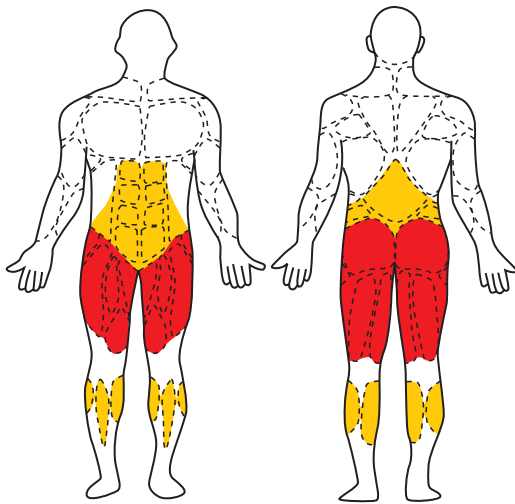
- achte auf eine ausgewogene und proteinreiche Ernährung
- immer viel trinken; Wasser ist besser als Saft; wenn Saft, dann als Schorle
- achte stets auf eine saubere Ausführung aller Übungen, ansonsten besteht Verletzungsgefahr
- nicht zu hastig trainieren und stets ruhig und gleichmäßig atmen; es gilt: während der Anspannungsphase ausatmen, während der Entspannungsphase einatmen
- das Zauberwort der Kraftsteigerung lautet Progression: steigere ständig deine Gewichte (in kleinen Schritten!!!)
- Abwechslung hilft: ändere von Zeit zu Zeit deinen Trainingsplan, tausche einzelne Übungen aus und variiere mit Satz- und Wiederholungszahlen, damit deine Muskeln neue Reize bekommen und dein Training für dich abwechslungsreicher ausfällt

Die Grundübungen:

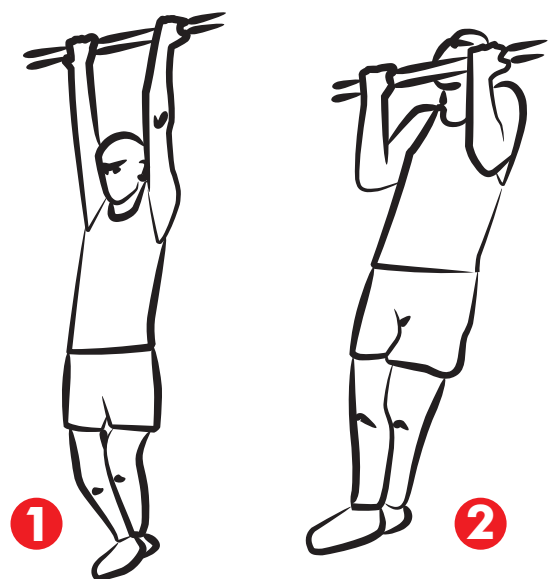
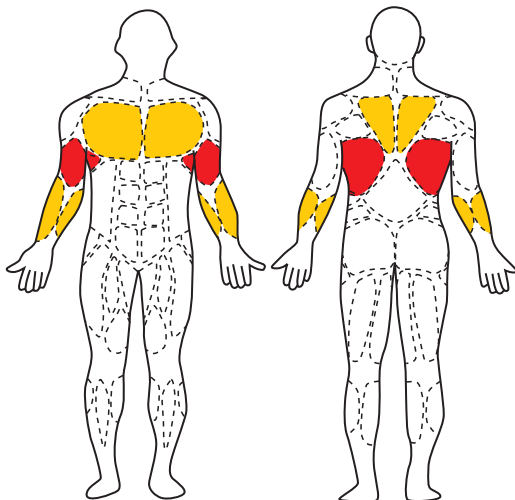
Grundübungen sprechen prinzipiell grössere Bereiche des Körpers an und bewegen bei ihrer Ausführung im Gegensatz zu Isolationsübungen mehrere Gelenke.

Daher werden sie auch oft als Mehrgelenksübungen bezeichnet. Mit Hilfe von Grundübungen lässt sich so relativ leicht ein Ganzkörpertrainingsplan zusammenstellen.

KNIEBEUGE

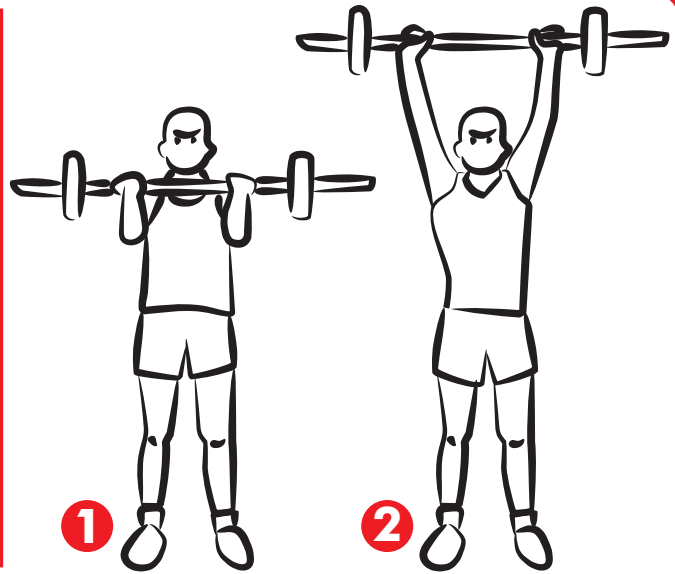
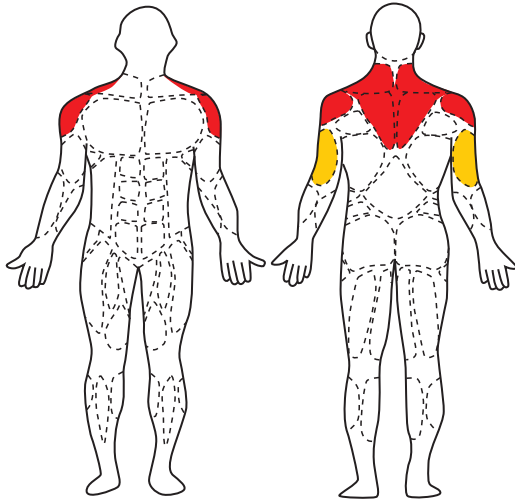


KLIMMZÜGE

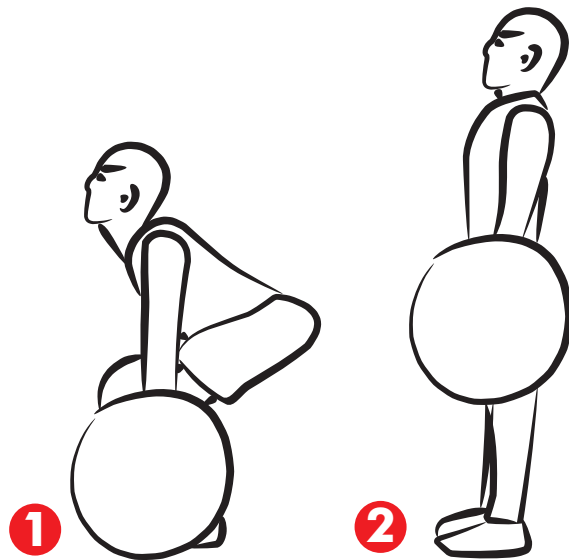
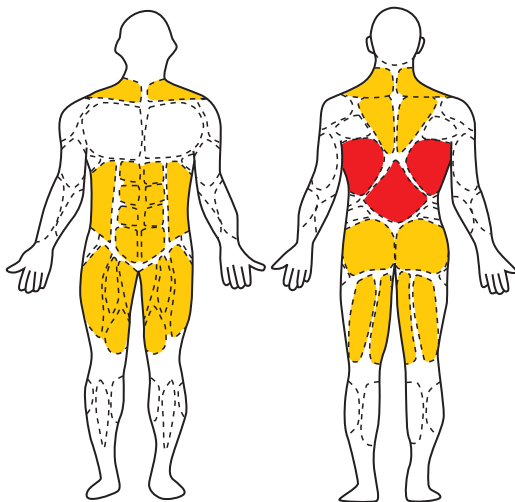


DANGER

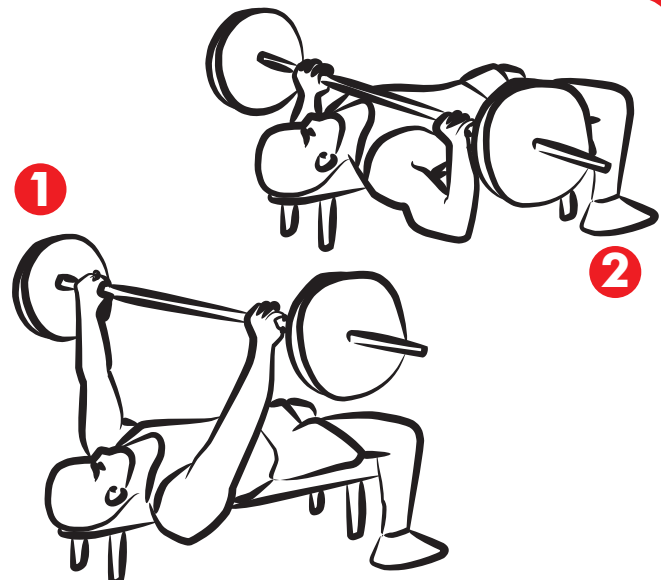
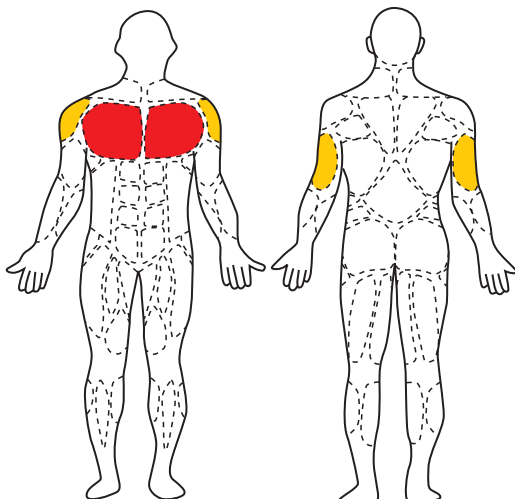
MILITARY PRESS



KREUZHEBEN

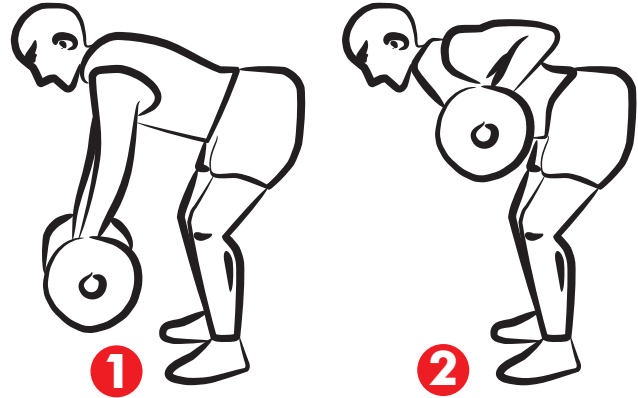
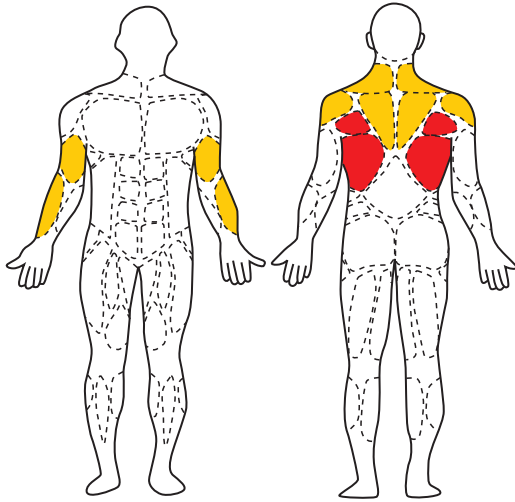


BANKDRÜCKEN

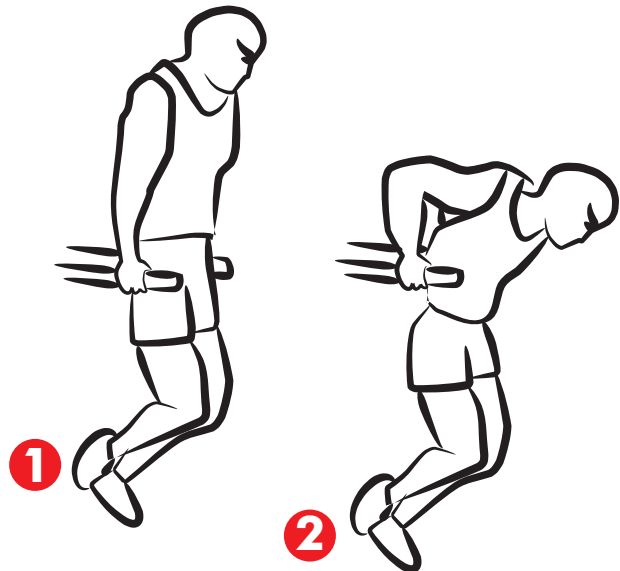
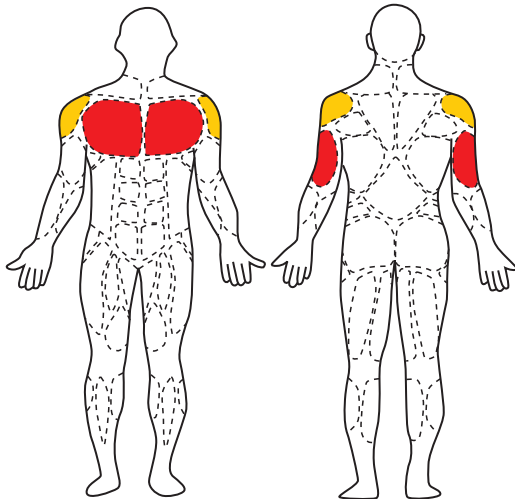


DANGER

RUDERN VORGEBEUGT



DIPS



Aber wie sieht nun ein Trainingsplan bestehend aus Grundübungen aus?

Eine Möglichkeit: man verteilt die Übungen auf zwei Trainingstage in der Woche, z.B. auf Dienstag und Freitag. So könnte das Training Dienstags aus den folgenden Übungen bestehen: **Kniebeugen - Bankdrücken - Rudern vorgebeugt**, während man Freitags **Kreuzheben - Klimmzüge - Frontdrücken - Dips** machen könnte. Dieser Plan trainiert den gesamten Körper und stellt somit die Basis für den Kraftaufbau dar. Wem

dies nicht reicht, der kann im Anschluss an die jeweilige Grundübung noch einige der folgenden **Isolationsübungen** anhängen, um den Muskel vollkommen zu erschöpfen und nicht durch den immer gleichen Bewegungsablauf zu "statisch" werden zu lassen. Der Fokus sollte jedoch ganz klar bei den Grundübungen liegen, wobei man regelmässig eine Steigerung des Gewichts anstreben sollte (Notizen machen). Jede Übung sollte in zwei bis drei Sätzen mit jeweils ca. 20 Wiederholungen ausgeführt werden.

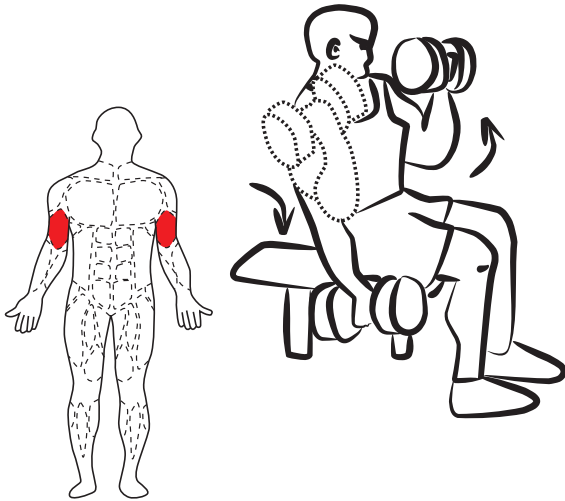
DANGER

Die Isolationsübungen:

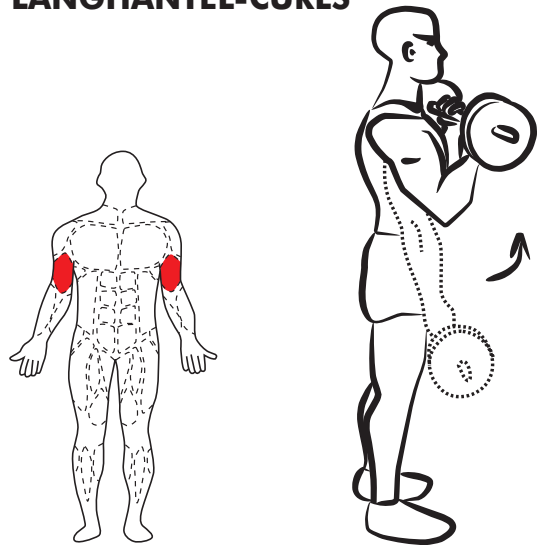
Isolationsübungen fließen nur ergänzend zu den vorher aufgeführten Grundübungen in den Trainingsplan ein. Im Gegensatz zu den Grundübungen sprechen diese nur jeweils eine Muskelpartie an, die somit "isoliert" trainiert

wird. Somit eignen sich Isolationsübungen z.B. besonders, um Defizite explizit zu trainieren oder um den Muskel nach einer schweren Grundübung komplett "auszupowern" oder ihn vor der Grundübung bereits zu "ermüden".

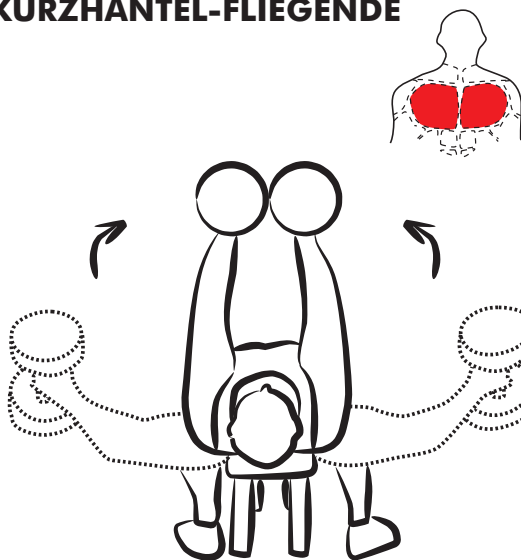
KURZHANTEL-CURLS



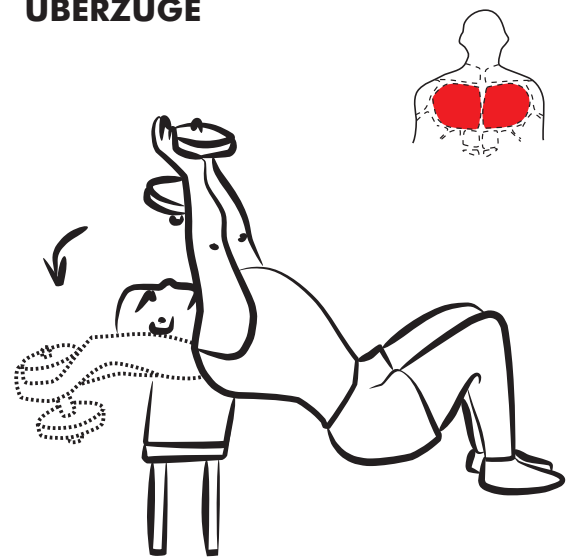
LANGHANTEL-CURLS



KURZHANTEL-FLIEGENDE

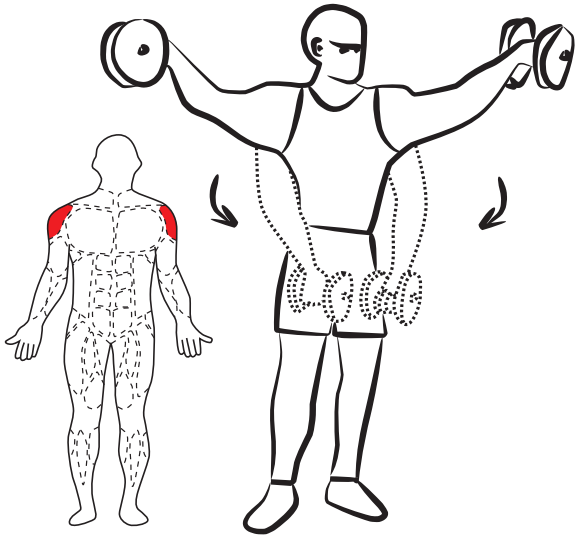


ÜBERZÜGE

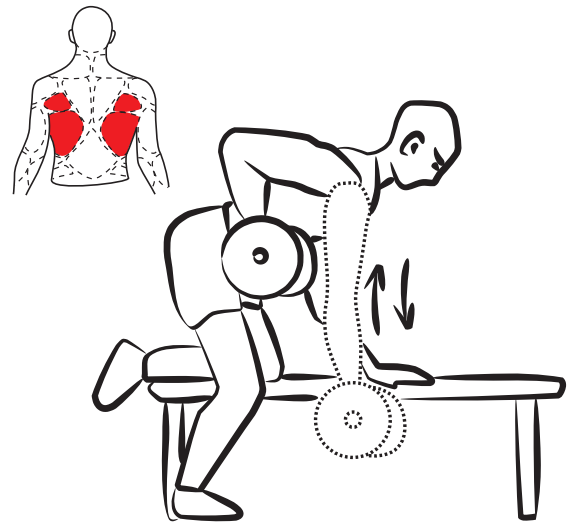


DANGER

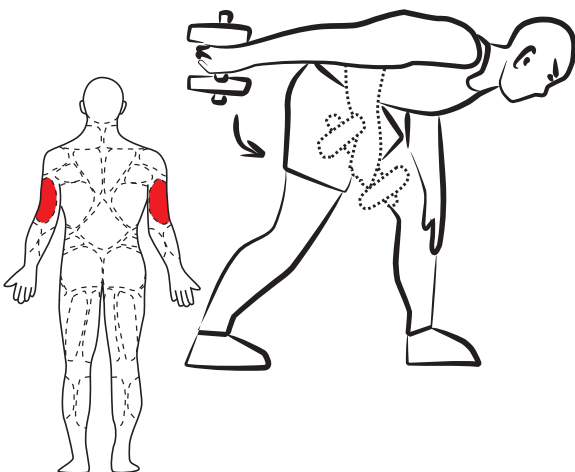
SEITHEBEN



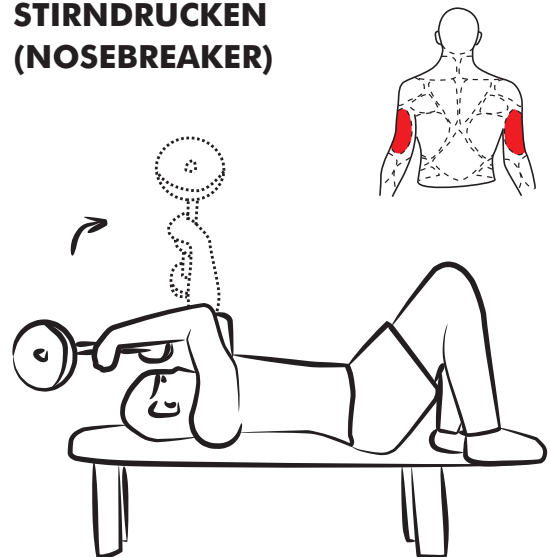
RUDERN EINARMIG



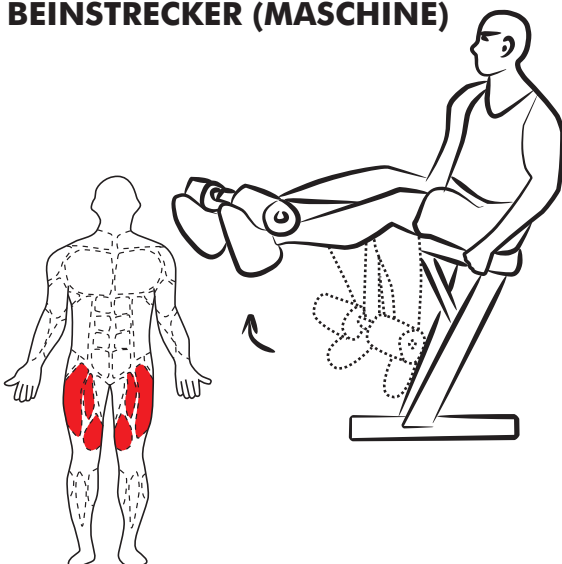
TRIZEPS-KICKBACKS



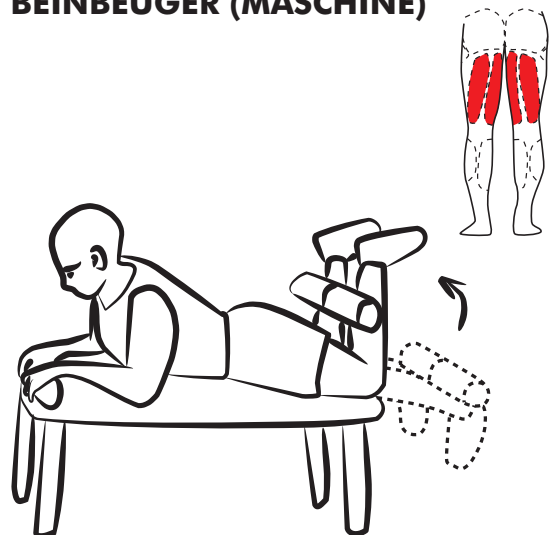
**STIRNDRÜCKEN
(NOSEBREAKER)**



BEINSTRECKER (MASCHINE)



BEINBEUGER (MASCHINE)



Medizinballtraining.



Mit Medizinbällen lässt sich neben der Kraft auch die Schnelligkeit sowie Ausdauer trainieren. Deshalb eignen sich Medizinbälle hervorragend, um Schlagkraft zu entwickeln, da sich diese ja aus Masse und Geschwindigkeit zusammensetzt. Wichtig, wahrscheinlich sogar das wichtigste bei der Schlagausführung ist dabei sicherlich die richtige Technik. Diese wird hier jedoch nicht vermittelt, dazu gibt es bereits ausreichend Lektüre, und ausserdem sind wir eher der Meinung, das man sauber und korrekt ausgeführte Schlagtechniken sowieso nur von einem erfahrenen Trainer vermittelt bekommt und nicht in einem Buch.

Die Vorteile beim Medizinballtraining gegenüber dem Training mit Gewichten sind dabei folgende:

- **Steigerung der Kraft und Schnelligkeit**
- **Steigerung der Flexibilität**
- **Steigerung der Kondition und der "Schlag"-ausdauer (Schlagsalven)**
- **Verbesserung der Koordination**
- **Training der Reflexe**

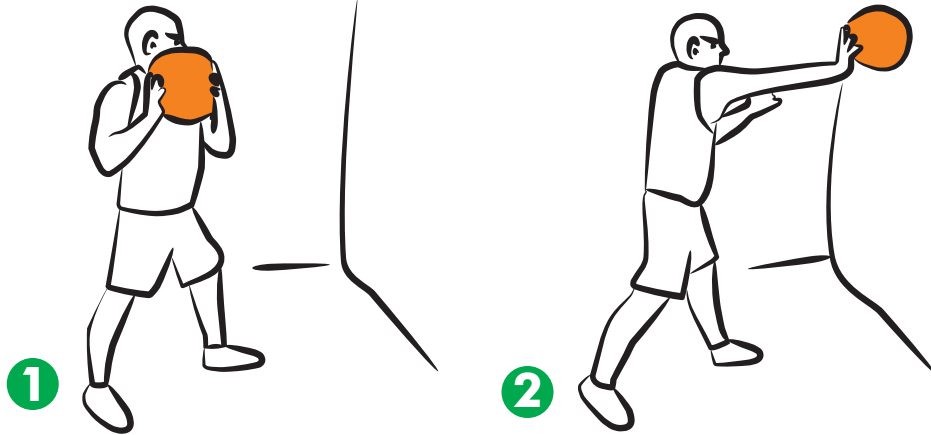
Während das Gewichtstraining separat vom Kampftraining stattfinden sollte (idealerweise an einem extra Tag) kann das Training mit dem Medizinball direkt in das Kampftraining mit eingebaut, oder - wenn die Ausdauer es zulässt - im Anschluss an diesem erfolgen.

Benötigt wird neben dem Medizinball ein Trainingspartner oder eine stabile Wand (und ein schwerhöriger Nachbar...). Um die beste Wirkung zu erzielen sollten die Würfe explosiv und mit grösstem Krafteinsatz erfolgen.

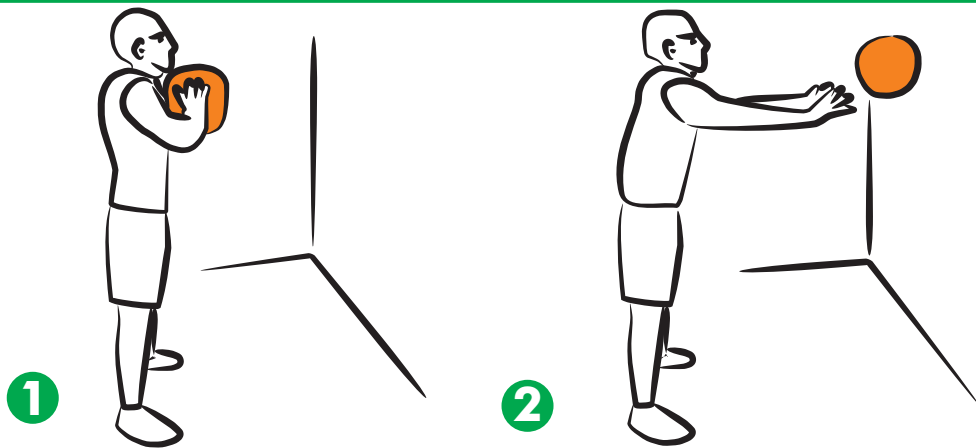
Die folgenden Übungen sollten in Drills von 30 Sekunden erfolgen (später kann man diese Zahl beliebig erhöhen) und direkt hintereinander ausgeführt werden. Im Anschluss sollte man eine Pause von 1 bis drei Minuten einlegen, um dannach wieder mit Übung eins zu beginnen. Diesen Zirkel kann man gerne drei- bis viermal wiederholen, später, bei ausreichender Kraft und Kondition, selbstverständlich auch öfters.

DANGER

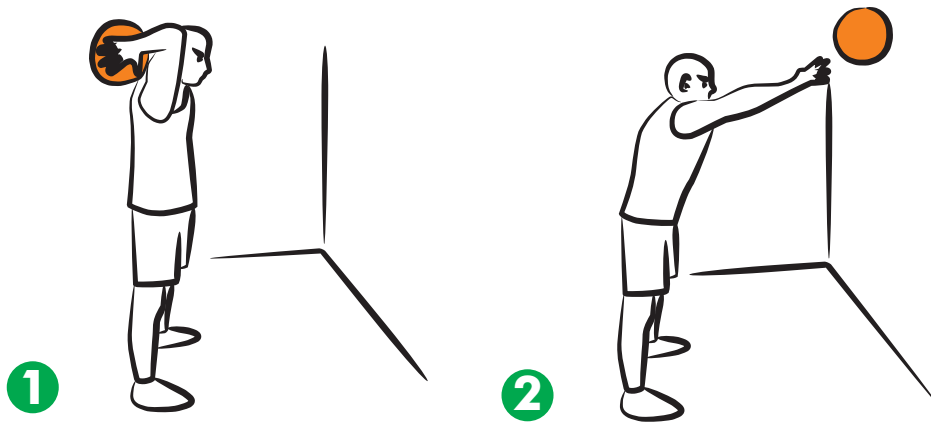
**PUSH
EINHÄNDIG**



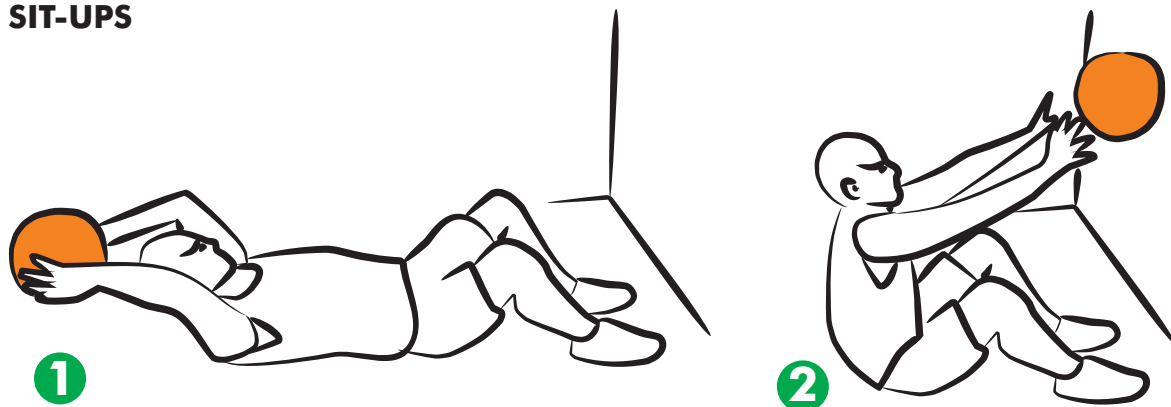
**PUSH
BRUST**



ÜBER KOPF



SIT-UPS



Sandsacktraining.



Ein Training am Sandsack ist unausweichlich um die Schlagkraft zu steigern und gehört in jeden Trainingsplan. Das Sandsacktraining hilft, die Schnellkraft zu trainieren und erhöht die Muskelspannung der beteiligten Muskelgruppen. Der Sandsack darf allerdings nie mit Sand befüllt werden, sondern besser mit klein geschnittenen Schaumstoff- oder Textilresten. Da sich durch die Schlageinwirkung die Füllung mit der Zeit verdichtet und Sand zudem viel Feuchtigkeit aufsaugt, würde ein mit Sand gefüllter Boxsack irgendwann den Härtegrad einer Betonwand erreichen. Ausserdem würde Sand aufgrund seines hohen Gewichtes eine besondere Herausforderung an jede Aufhängevorrichtung und Decken-/Wandkonstruktion stellen.

Trainiert wird immer mit Bandagen und speziellen Sandsackhandschuhen, da sonst ein hohes Verletzungsrisiko für die Handgelenke besteht. Auch die korrekte Schlagtechnik hilft, Verletzungen zu vermeiden. Die Deckung sollte, wie im Kampf auch, immer oben gehalten werden und wildes, unkontrolliertes "Draufschlagen" ist zu vermeiden.

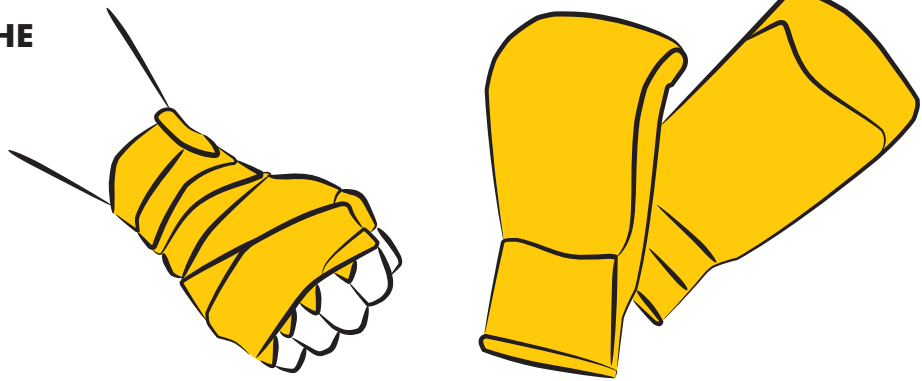
Da es bei diesem Workout in erster Linie um die Steigerung der Schlagkraft geht und nicht um die Steigerung der konditionellen Fähigkeiten, sollten die Schläge mit voller Kraft und Explosivität ausgeführt werden. Erlaubt sind alle Schläge (Geraden mit der Führhand, Jabs, Haken, Aufwärtshaken,...), die in Kombinationen geschlagen werden.

Das Training:

Trainiert wird in Runden von jeweils einer Minute. Zwischen jeder Runde sollte eine Pause von ebenfalls einer Minute eingehalten werden. Es wird in jeder Runde mit voller Schlagkraft unter maximaler Leistung gearbeitet. Ziel sollte es sein, 10 Runden durchzuhalten, wobei man zu Beginn auch nach fünf Runden eine längere Pause (z.B. fünf Minuten) machen kann, um anschliessend die nächsten fünf Runden zu Boxen. Mit jedem Training gewöhnt der Körper sich mehr an die Belastung und "lernt", Kraft zu entwickeln ohne dabei an Schnelligkeit einzubüssen, sprich immer härter zu schlagen.

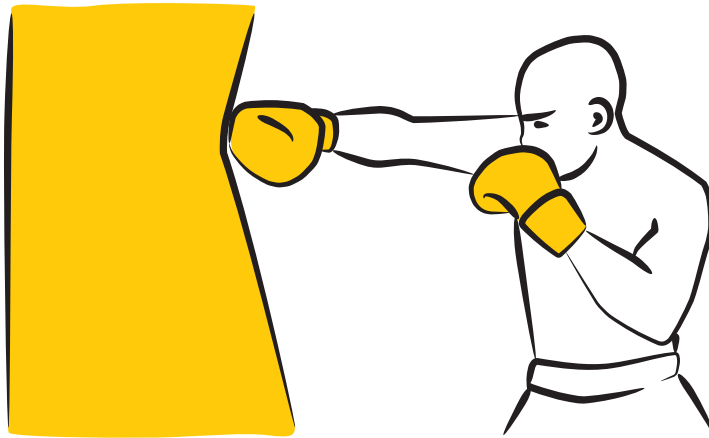
DANGER

**BANDAGEN
UND HANDSCHUHE
TRAGEN**



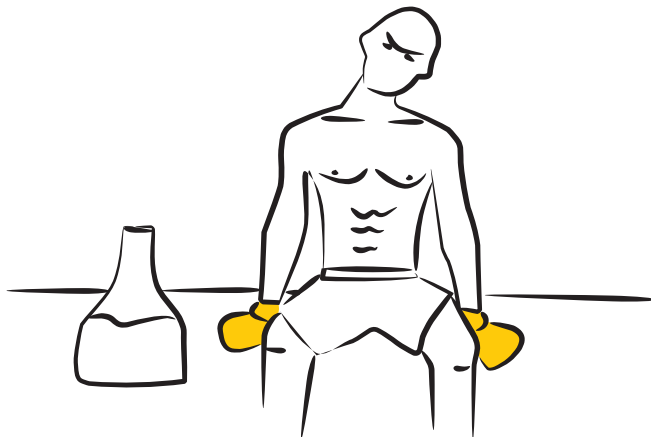
1

**EINE MINUTE
EXPLOSIV MIT
VOLLER HÄRTE
KOMBINATIONEN
SCHLAGEN**



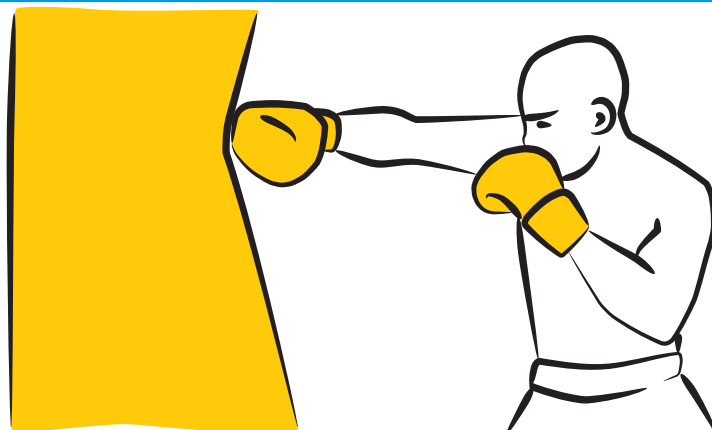
2

**EINE MINUTE PAUSE,
RUHIG ATMEN
(NASE EINATMEN, MUND
AUSATMEN)
ZWISCHENDURCH TRINKEN**



3

**SCHRITT 2 UND 3
10-MAL WIEDERHOLEN**



4



Das vorliegende Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Dies umfasst sämtliche Rechte im Rahmen des Urheberrechtsgesetzes, insbesondere das Recht der Übersetzung, der Mikroverfilmung, des Vortrags und der Reproduktion.

Links auf die Internetseite des Anbieters dürfen ohne Anfrage gesetzt werden. Bitte folgende Internetadresse benutzen: **<http://www.made4fighters.de>**

© DANGER Streetwear. Made for Fighters.