

# Kumite am Ball



## Der Zweck des Ganzen:

Warum machen wir das überhaupt? Man könnte die Übungen doch genauso gut mit einem Partner machen. Der Unterschied ist aber, dass wir unseren Partner verletzen können, wenn wir keine Kontrolle in unseren Techniken haben und ihn aus Versehen treffen.

Deswegen dienen die Übungen am Ball als Vorübungen für spätere Partnerübungen, bei denen wir unsere Techniken dann so unter Kontrolle haben sollten, dass wir unseren Partner nicht mit einer Technik treffen. Beim Training am Ball werden auch Fertigkeiten trainiert, die wir später im Freikampf benötigen, wie zum Beispiel Reaktion und exakte Techniken.

## Was ist Wichtig beim Training am Ball:

- Saubere Techniken:  
Nur exakte Techniken können auch eine Wirkung erzielen.
- Kein Kontakt:  
Der Ball sollte nicht berührt werden. Denn später einmal ist es vielleicht nicht mehr der Ball, den Ihr trifft, sondern bei einer Partnerübung der Kopf einer eurer Freunde.
- Technik so nah wie möglich an den Ball:  
Wenn Ihr später mal mit einem Partner kämpft und Eure Techniken sind bei jedem Schlag einen halben Meter zu kurz oder daneben, dann werdet Ihr Euch schwer tun einen Kampf zu gewinnen.
- Schnell auf das Kommando reagieren:  
In einem Kampf müsste Ihr auch schnell reagieren. Zum einen um nicht getroffen zu werden, aber auch um selber zu treffen. Dies schafft Ihr aber nur, wenn Ihr Eure Reaktion trainiert.
- Deckung oben lassen:  
Achtet darauf, dass Ihr bei einer Technik und auch danach Eure Deckung oben lasst. Ein Herunternehmen der Deckung lädt jeden Gegner zum Kontern ein.