

## TAEKWON-DO/ KICKBOXEN



# WORLD CHAMPIONSHIP

ZWEI WÖRTER, BEI DENEN MAN AN ETWAS GROSSES DENKT. AN ETWAS, WO NUR DIE BESTEN DER BESTEN TEILNEHMEN DÜRFEN. UND WIR VOM tus STUTT GART WAREN LIVE DABEI, REBECCA PFAFFL, SONJA OSSWALD UND STEPHAN BÜCKER WAREN ALS KÄMPFER VOR ORT.

Unterstützt würden sie von den Trainern **Thomas Pfaffl** und **Robin Riedel**. Am 1.12.2013 kamen unsere Kämpfer erfolgreich in Antalya an und durften direkt auf die Waage. Das benötigte Kampfgewicht hatten alle drei und auch den Gesundheitscheck am nächsten Tag konnten sie erfolgreich absolvieren. Die Kämpfe konnten beginnen.

**Rebecca Pfaffl (-55kg)** startete als erste Pointfighterin in dieses Turnier. Nach 2 harten Runden lag Rebecca mit 3:5 Punkten hinten. Aber dank der Kampfanweisung von Trainer Thomas und ihrer konditionellen Topform konnte Rebecca das Blatt in der dritten Runde wenden und besiegte die Solowenin mit 8:7 Punkten. Am nächsten Tag durfte Rebecca direkt wieder kämpfen. Dieses mal gegen eine sehr starke Irin. Nach harten 3 Runden musste sich Rebecca leider geschlagen geben.

**Sonja Oßwald (-65kg)** durfte am 4.12 im Pointfighting gegen eine Norwegerin antreten. Sonja war wie immer sehr stark und schnell mit ihrem vorderen Bein und auch ihre Fäuste trafen immer wieder den Kopf ihrer Gegnerin. Leider sollte es am Ende nicht reichen und so musste sich Sonja der sehr starken Norwegerin geschlagen geben.

**Stephan Bucker (-84kg)** war unser Mann für den Leichtkontakt. Nach einem Freilos durfte er direkt gegen den Gewinner der Vorrunde kämpfen. Ein starker Ukrainer sollte der erste Gegner sein und auch wenn er sich heftig wehrte musste er sich trotzdem unserem Kämpfer geschlagen geben. Stephan erkämpfte sich einen klaren Sieg und somit den Einzug ins Halbfinale. Im nächsten Kampf musste Stephan gegen einen sehr starken Bulgaren kämpfen. Es war ein harter Kampf und beide Kämpfer gaben ihr bestes. Leider konnte Stephan den Bulgaren nicht bezwingen und musste sich aus dem Turnier verabschieden.

Abschließend kann ich nur sagen, dass ich stolz auf unsere Kämpfer bin. Sie haben hart trainiert um sich für die Weltmeisterschaft zu qualifizieren und sie haben in den Kämpfen ihr bestes gegeben. Ich hoffe, dass Rebecca und Sonja weiterhin aktiv und erfolgreich auf Turnieren vertreten sind und wünsche ihnen weiterhin viel Spaß am Training und den Turnieren. Ganz besonders möchte ich noch

Stephan zu seinem dritten Platz gratulieren. Für Stephan war es das letzte große Turnier, aber ich hoffe, er bleibt dem tus Stuttgart noch lange als Trainingspartner und Trainer erhalten.

### Baden-Württembergischen Meisterschaften

Das erste Turnier im Jahr 2014 und wir waren wiederum dabei. Als Kämpfer durften dieses mal **Daniel Keller**, **Robin Riedel**, **Maximilian Breitling**, **Sebastian Sandoval** und **Sophia Grieser** antreten. Neben unserem Coach Thomas Pfaffl waren auch Freunde und Verwandte zum Anfeuern mitgekommen. Wie letztes Jahr wurde auch dieses mal die Kämpfe in Herbertingen ausgetragen. Die Waage war für unsere Kämpfer wie immer kein Problem. Und alle waren schon heiß auf die Kämpfe.

**Sebastian Sandoval (-69kg)** war der erste Leichtkontakt-Kämpfer des Turniers und trotz eines guten Kampfes musste er sich nach 2 Runden dem späteren Turniersieger Charalambos Zeskas aus Tübingen mit 1:2 Richterstimmen geschlagen geben.

**Maximilian Breitling (-69kg)** startete im Leichtkontakt mit einem klaren 3:0 Sieg in sein erstes Turnier. Sein Gegner Friedrich Hofmann hatte den sauberen Boxtechniken nicht viel entgegen zu setzen und musste immer wieder harte Treffer einstecken. Im Finale traf Maxi auf Charalambos Zeskas und obwohl er alles gab, konnte er sein Tempo gegen diesen starken Gegner nicht durchhalten und geriet gegen Ende der dritten Runde immer weiter in Punkterückstand. Maxi musste sich seinem Gegner und somit Turniersieger geschlagen geben. Das Erkämpfen des 2. Platzes beim ersten Turnier ist eine super Leistung und ich wünsche Maxi weiterhin viel Spaß im Training und Erfolg auf den Turnieren.

**Robin Riedel (-78kg)** konnte einen langen und harten Kampf mit 2:1 Richterstimmen für sich entscheiden. Auf die überlegene Reichweite seines 10 cm größeren Gegners stellte sich Robin sehr gut ein und gewann den Kampf aufgrund überlegener Erfahrung und sehr guter Bewegung.

**Daniel Keller (-89kg)** hatte aufgrund fehlender Gegner einen Kampf in der nächst höheren Gewichtsklasse. Trotz des geringeren Gewichts war Daniel ein Stück größer als sein Gegner und nutzte diesen Vorteil perfekt aus. Immer wieder trafen seine langen Fäuste und Kicks zum Kopf und Körper. Zum Ende der dritten Runde hatte Daniel noch Zeit, für die Zuschauer einen gesprungenen gedrehten



Trainer Thomas Pfaffl und Stephan Bucker im Einsatz

Halbkreiskick zu machen. Eine schwere Technik, die perfekt ausgeführt wurde und somit den 3:0 Endstand besiegelte.

**Sophia Grieser (-60kg)** war die letzte Kämpferin für den tus Stuttgart und sie wurde sogar 2 Gewichtsklassen hoch gestuft. Ihre Gegnerin war einen Kopf größer und nutzte ihre 70 kg gut aus, um Sophia unter Druck zu setzen. Zwar trafen Sophias harte Sidekicks immer wieder ihre Gegnerin, konnte diese aber leider nicht stoppen. Nach 3 harten Runden musste sich Sophia mit 0:3 Richterstimmen geschlagen geben.

Der Start in ein Jahr voller Turniere verlief nicht für alle optimal. Trotzdem gehen wir um eine Turnierfahrung bereichert und weiterhin unverletzt in das Turnierjahr 2014 und mit den Austrian Classics vom 11.4 bis 13.4 steht schon das nächste Turnier vor der Tür.

### Kickboxen und Taekwondo Training beim tus Stuttgart

*Du kannst Kickboxen und Taekwondo?*

Eine Frage, die ich häufig höre. Sobald ich ja sage, kommen die Fragen „Wie oft wird bei euch im Training eine Nase gebrochen“ und „hat man dich schon mal K.O. geschlagen“?

Bei beiden Fragen muss ich immer lachen und antworte wahrheitsgemäß, dass ich in meinen 3 Jahren bisher nur 1 K.O. und 1 gebrochene Nase mitterlebt habe. Ich selbst hatte ein paar Mal ein blaues Auge oder etwas Nasenbluten und kann daher sagen, dass die Verletzungsgefahr für Kämpfer gering und für Anfänger noch geringer ist. Die meisten Berichte, die man hier lesen kann, berichten von Turnieren. Von Sieg und Niederlage, vom Zusammentreffen von hunderten Kämpfern aus der ganzen Welt. Aber man sollte nicht vergessen, dass vor jedem Erfolg und jedem Turnierbesuch ein hartes Training steht. Von diesem Training möchte ich euch gern etwas erzählen.

### Die Aufwärmphase

Um Zerrungen und anderen Sportverletzungen vorzubeugen beginnt jedes Training mit einem intensiven Aufwärmprogramm. Abwechslung beim Aufwärmen ist uns sehr wichtig, ob es nun mit Hampelmannern oder spielerisch bei einer Runde Fußball oder Basketball geschieht. Nach ca. 20 Minuten ist bei uns jeder warm.



Kickboxer mal ganz privat

**Ein Schnitzel  
nach dem Schwitzen!**

**Natürlich  
beim Franz!**

Vereinsheim tus|2 · Kesslerweg 7 · Stuttgart-Degerloch  
Telefon: 07 11.765 12 65 · Fax: 07 11.230 97 97 · So. Ruhetag

### Selbstverteidigung und Techniktraining

Selbstverteidigung ist ein fester Bestandteil des Trainings und wird in Partnerübungen trainiert. Wenn unser Trainer Thomas Pfaffl von einem **Nelson** redet, dann möchte er sich nicht über die Simpsons unterhalten, sondern uns etwas über Selbstverteidigung beibringen. Auch die Verteidigung gegen Würgen, Angriffe mit Messer und Flaschen werden regelmäßig trainiert. Auch das Techniktraining kommt natürlich nicht zu kurz. Verschiedene Faust- und Fußkombinationen oder auch einzelne Techniken werden regelmäßig trainiert.

### Sparring, Taekwondo und Anfängertraining

Die Gruppentrennung ermöglicht ein individuelles Training entsprechend dem Leistungsstand. Hast du Interesse am traditionellen Taekwondo, hast du nun die Gelegenheit, das zu üben. Unsere Taekwondo Trainer Mike, Thomas, Domenik und Sophia gestalten das Training immer sehr abwechslungsreich und haben auch immer Zeit für eine private Trainingsstunde.

Das Anfängertraining wird in der Regel von Thomas, Robin, Kai oder Stephan geleitet. Trainiert wird hier alles, was für den Kampfsport wichtig ist. Sei es nun Kraft-, Technik-, Reflex- oder Ausdauertraining. Jeder kennt den Spruch „Übung macht den Meister“ und üben ist genau das, was du hier kannst.

Wer kämpfen will, muss zum Sparring gehen. Zur Auswahl stehen Leichtkontakt und Pointfighting. Kämpfen ist Übungssache und je mehr verschiedene Kampfpartner es gibt, um so besser für uns alle. Mit wem du kämpfen möchtest, entscheidest du selbst. Wir haben sehr erfahrene Kämpfer mit über 15 Jahren Sparringserfahrung, aber auch junge Kämpfer, die erst seit ein paar Monaten aktiv kämpfen. Es ist also für jeden etwas dabei und wer neu im Sparring ist, gibt das Tempo und die Härte des Kampfes an. Wolltest du schon immer mal gegen einen 1,90m Mann kämpfen oder willst du deine Schnelligkeit im Kampf mit einem kleinen wendigen Kämpfer testen? Dann bist du bei uns richtig.

Das Training endet so, wie es angefangen hat. Mit einer Aufstellung und einem einheitlichen Abgruß. Ich hoffe, meine Berichte waren unterhaltsam und wenn dein Interesse geweckt wurde, dann schau einfach vorbei und trainiere ne Runde mit. Wir freuen uns auf jeden, der zu uns kommt und mit uns trainieren will.

**Sebastian Sandoval**

l<<

**ZUMBA: Samstag 16:30 Uhr!**

**tus | fit**