

## TAEKWON-DO/ KICKBOXEN



# TRAININGSLAGER 2013

TRAINING MACHT SPASS, TRAINING IST ANSTRENGEND, IM TRAINING KANN MAN ABSCHALTEN. WENN DIE SOMMERFERIEN ZU ENDE GEHEN UND VIEL SCHÜLER BEREITS AN DEN ANFANG DER SCHULE DENKEN, BEGINNT FÜR 14 AUERWÄHLTE PERSONEN DES tus-STUTTGARTS DAS TRAININGSLAGER.

Vom 24.8. – 31.8. fand das Trainingslager auch in diesem Jahr wieder im schönen Südtirol statt. Genauer gesagt am Kalterer See. Nach ein paar Stunden Fahrt am Samstagmorgen, dem Einrichten der Zimmer und einem ersten Sprung in das erfrischende Wasser begann auch schon die erste Trainingseinheit. Der von unserem Trainer Thomas Pfaffl sorgfältig ausgearbeitete Trainingsplan enthielt neben bekannten Trainingseinheiten wie zum Beispiel Schlag- und Kickausdauer mit Rhythmusvorgabe und Körperspannung + Haltekraft auch ein paar neue, unbekannte Einheiten. Unter den Bezeichnungen „Hurricane 1“ und „Hurricane 2“ konnte sich niemand wirklich etwas vorstellen und auch die Bezeichnung „Throne-Sparring“ führte zeitweise zu Verwirrung. Neben „Alten Hasen“ wie Thomas, Stephan und Sophia hatten wir auch dieses Jahr wieder ein paar Sportler zum ersten Mal dabei. Wem vor dem Trainingslager noch nicht klar war, wie anstrengend Training sein kann, merkte das spätestens am Sonntagmorgen, als unsere tapferen Sportler vom ersten der beiden „Hurricanes“ getroffen wurden. Nachdem wir uns mit Aufwärmen und Technikübungen im Wasser vorbereitet hatten, war es Zeit, ins Auge des Sturms vorzudringen. Ziel der Übung, die uns ins Zentrum des

Sturms bringen sollte war es, so schnell wie möglich mehrfach von einem Beckenrand zum Anderen zu schwimmen und dort angekommen im Wechsel 20 Anhocksprünge oder 50 Fauststöße zu machen. Beides selbstverständlich im Wasser und so schnell und sauber wie möglich. Auf den Punkt Hurricane 1.2 will ich nicht näher eingehen nur so viel sei gesagt: Hätte man von mir verlangt, unmittelbar nach dieser Einheit ohne Leiter aus dem Wasser zu steigen wäre es mir wahrscheinlich nicht gelungen ... Ein Tag mit je 3 Trainingseinheiten bedarf neben Schlaf und einem perfekt ausgearbeiteten Trainingsplan vor allem Essen. Robin und Stephan bildeten wieder mal ein Spitzen-Grillteam. Zusätzlich verköstigte Jimmy uns abends auf so fantastische Weise mit Fleisch, Nudeln und Salaten, dass wenn wir das zum Mittag gegessen hätten, unsere Abendeinheit sicher ohne die sonst für unseren Sport so wichtige Dynamik, Explosivität und lockere Bewegung statt gefunden hätte.

In einer Wüste bestehend aus harten Training und zahllosen Runden Sparring erblickten wir am Mittwoch eine Oase namens Ruhetag. Lockere 10 Runden Schattenboxen und die anschließende Wanderung in St. Andrä waren eine erholsame Abwechslung zum sonst sehr anstrengenden Training. Den Abschluss bildete der Besuch in der Therme in Brixen und das Essengehen beim Asiaten nebenan. Der Ruhetag gab uns genug Kraft für die nächsten Einheiten und nach 2 weiteren Tagen war die Woche leider schon vorbei. Ein schönes Abendessen, bei dem nochmals gegrillt und getanzt wurde, bildete den Abschluss dieser erfolgreichen Woche. Am nächsten Morgen gegen 6 Uhr in der Früh fuhren wir alle in freudiger Erwartung auf die kommenden Turniere nach Hause. Wir waren bereit.

An dieser Stelle nochmal herzlichen Dank an unseren Trainer Thomas Pfaffl für die Planung und Durchführung des Trainingslagers!!

### Manus Trophy

Die Manus-Trophy, die am 28./29.9. in Sandershusen stattfand, war für den tus Stuttgart wie immer ein Anlass zur Freude. Manus ist nicht nur der Veranstalter dieses Turniers, er ist auch der Sponsor und Ausrüster des tus Stuttgart. Das Turnier hatte in den letzten Jahren immer weiter an Bekanntheit gewonnen und war auch in diesem Jahr wieder Treffpunkt für hunderte Kämpfer, deren Familien und Freunde. Aus privaten und krankheitstechnischen Gründen konnte der tus Stuttgart leider nicht in gewohnter Stärke teilnehmen. Im Pointfighting startete dieses Mal nur Rebecca Pfaffl. Im Leichtkontakt starteten Robin Riedel und Sophia Grieser. Das Turnier war so gut mit Kämpfern besetzt, dass man sogar eine Newcomer Class für Kämpfer mit unter 4 Turnierteilnahmen in ihren jungen Karrieren



Mal ganz entspannt beim Trainingslager



tus-Kämpfer beim Deutschlandpokal

einrichtete. Dort starteten im Leichtkontakt Daniel Keller und Sebastian Sandoval.

**Sonja Oßwald** konnte wegen einer Grippeerkrankung leider nicht mitkommen. Wie ich kurz nach der Veröffentlichung des letzten Sportspiegels informiert wurde, ist Sonja doch zur WM 2013 in Antalya nominiert. Dass ich dies im letzten Sportspiegel falsch geschrieben habe, tut mir leid, und es wurden bereits Vorkehrungen getroffen, um solche Fehler in Zukunft zu vermeiden.

**Rebecca Pfaffl** startete als einzige Pointfighterin am Samstag. In den Teamkämpfen, bei denen Rebecca für das dänische Team von Kim Rasmussen startete blieben wir leider erfolglos. Trotz Rebeccas super Einsatz, der ihrem Team 10 Punkte einbrachte, dabei selbst jedoch nur zweimal getroffen wurde, unterlag ihr Team am Ende mit 4 Punkten Abstand. Am Nachmittag durfte Rebecca in ihrer Gewichtsklasse **-55 Kg** kämpfen. Leider konnte Sie in Ihrem ersten Kampf nicht die starke Leistung abrufen, die wir sonst von Ihr gewohnt sind und die sie im Teamkampf bereits unter Beweis gestellt hatte; sie unterlag mit 5:6 Punkten der späteren Turniersiegerin Judith Weck, die ebenfalls Anfang Dezember mit zur WM fahren wird.

Am Sonntag waren die Leichtkontaktler an der Reihe. **Sophia Grieser -60 Kg** hatte den ersten Kampf gegen Claudia Kiesler, welchen Sie eindeutig mit 3:0 Richterstimmen für sich entscheiden konnte. Auch ihre Finalgegnerin Sophie Bortolon hatte Sophia wenig entgegen zu setzen und darum gewann Sophia das Finale mit 3:0 Richterstimmen. Nach einem so schönen Start wollten wir anderen mit dem Gewinnen nicht mehr aufhören.

**Sebastian Sandoval -67 Kg** war der zweite Kämpfer dieses Tages. Da dies erst sein viertes Turnier war, durfte er in der Newcomer Class starten. Sein erster Gegner Frederik Heim war ein 16 jähriger Junior, der bei den Erwachsenen mitkämpfen wollte. Sebastian konnte seine Überlegenheit an Kraft, Alter und bisheriger Erfahrung gut einsetzen und gewann seinen ersten Kampf eindeutig mit 3:0 Richterstimmen. In seinem zweiten Kampf, welcher auch gleichzeitig das Finale war, kämpfte Sebastian gegen Michael Kürten. Auch diesen Kampf konnte Sebastian mit 3:0 Kampfrichterstimmen klar für sich entscheiden.

Der nächste Kämpfer war **Daniel Keller -89 Kg**. Auch er startete in der Newcomer Class und hatte seinen ersten Kampf gegen Benjamin Braun, den er mit 3:0 für sich entscheiden konnte. Auch seinen

Finalgegner Sven Porzelt besiegte Daniel dank sehr langen Techniken und guter Bewegung eindeutig mit 3:0 Richterstimmen.

**Robin Riedel -79 Kg** war nun an der Reihe. Seinen ersten Gegner Lars Hinkel, welcher ein junger Draufgänger mit sehr harten Schlägen war, konnte Robin durch sehr gute Bewegung und eine saubere Defensivarbeit immer wieder ins Leere schlagen lassen. Präzision, Timing und ein gutes Distanzgefühl siegten über Härte und überlegene Größe. Nach diesem 3:0 Sieg stand Robin im Finale. Hier traf er auf Manuel Weick, der schon lang ein Mitglied im Bundeskader ist. Manuel Weick kämpfte sehr gut gegen Robin, dem man die Anstrengung seines harten Halbfinalkampfes ansah. Am Ende reichte es leider nicht für unseren Kämpfer, der sich mit 0:3 Richterstimmen geschlagen geben musste.

### Deutschlandpokal 2013

Wer in den Urlaub fliegen will, fährt schon mal nach Frankfurt und von dort geht's dann weiter mit dem Flugzeug in den Urlaub. Eine ähnliche Fahrtrichtung hatten die Kämpfer des tus Stuttgart am Freitag, den 11.10.2013. Nur flogen sie nicht in den Urlaub zu Sonne, Wellen und Erholung, stattdessen erwarteten sie im nahegelegenen Schweinfurt Fäuste, Kicks und Pokale. Der Deutschlandpokal war das Event an diesem Wochenende. Wiegen war wiederum kein Problem für unsere turniererfahrenen Kämpfer und jeder hatte zuverlässig sein Kampfgewicht. Nach dem Beziehen der Zimmer und einem netten Abend beim Italiener war auch schon Schlafenszeit. Am Samstagmorgen nach einem Kräfte stärkenden Frühstück fuhren wir in die Halle und erwarteten gespannt die ersten Kämpfe.

**Sebastian Sandoval LK -69 Kg**, war dieses Mal als erster an der Reihe. Nach anfänglichen Problemen in der Aufwärmphase fand er gut in den Kampf hinein. Sein erster Gegner Maximilian Wüstenberg wurde immer wieder Opfer seiner Side-Kicks und so war am Ende der zweiten Runde noch Platz für einen gedrehten Hook-Kick, der aber leider nicht traf. In Halbfinale sollte es ernst werden, denn Sebastians Gegner war kein anderer als Achmed Nabo. Der amtierende Deutsche- und Weltmeister in der Gewichtsklasse -69 kg war zu viel für unseren Kämpfer. Zwar lieferte dieser einen guten Kampf, konnte aber diesem in allen relevanten Punkten überlegenen Gegner nicht besiegen. Sebastian unterlag Achmed eindeutig mit 0:3 Kampfrichterstimmen.

**Sophia Grieser LK -60 Kg** traf in Ihrem ersten Kampf auf Natascha Bauer, die sie schon auf der Deutschen Meisterschaft im Halbfinale besiegt hatte und auch dieses Mal konnte Sophia dank Ihrer starken Side-Kicks ihre aufs Boxen spezialisierte Gegnerin auf Distanz halten und so mit 3:0 gewinnen. Ihre Finalgegnerin war wie schon auf der deutschen Meisterschaft Maneka Kissel, derzeitige amtierende Vize Welt- und Vize Europameisterin. Trotz der eintönigen und nach einiger Zeit auch nervigen Anfeurrufe aus dem Publikum konnte Maneka wenig gegen Sophia, die sich dieses Mal besser auf die Gegnerin einstellen konnte, ausrichten und so gewann Sophia auch diesen Kampf mit 3:0 Richterstimmen und somit das Turnier.

**Robin Riedel LK -79 Kg** war auch wieder auf der Kampffläche zu finden. Wie auf der Manus Trophy versuchte sein erster Gegner Boris Dick mit extremer Härte und massivem Druck zu gewinnen. Dies brachte ihm statt Punkten nur eine Verwarnung ein und Robin konnte auch in diesem Kampf mit guter Bewegung und schnellen Kontern mit 3:0 gewinnen. Leider traf er auch dieses Mal in seinem zweiten Kampf auf Manuel Weick. Die beiden lieferten sich einen harten Kampf, aus dem Manuel als Sieger hervor ging.

**Stephan Bückler LK -84 Kg** konnte in seinem ersten Kampf leider nicht kämpfen. Zwar stand er in voller Kampfmontur auf der Kampffläche und wartete ruhig auf seinen Gegner, aber dieser tauchte nicht auf. Sein nächster Gegner Sylvester hatte ein schweres Los gezogen, denn Stephan dominierte den Kampf und lies seinem Gegner nicht



viel Freiraum zum Kämpfen. Nach einem eindeutigen 3:0 Sieg stand Stephan im Finale. Der andere Finalist war Peter Zaar Junior, Sohn des Bundeskadertrainers des Leichtkontaktteams. Der 18-jährige, frisch gebackene Junioren – Weltmeister bereitete Stephan einige Probleme. Ein langer Kampf mit nahezu durchgehendem Schlagabtausch entbrannte. Trotz eines guten Kampfes und dem Anschein nach unermüdlicher Kondition konnte Stephan keinen Punktsieg erringen und musste sich mit 1:2 Richterstimmen geschlagen geben.

Daniel Keller LK -89 Kg gewann seinen Halbfinalkampf gegen René Schnaudt mit 3:0. Seine gute Bewegungen, kombiniert mit sehr langen Schlägen und Kicks ermöglichte es ihm, seinen Gegner auf Distanz zu halten und wichtige Treffer zu landen. In seinem zweiten Kampf war sein Gegner kein anderer als Fabian Fingerhut. Neben seinem coolen Nachnamen trägt Fabian den Titel Vize-Europameister und ist Mitglied des Deutschen Nationalkaders. Gegen diesen übermächtigen Gegner fiel es Daniel schwer, seinen Kampfstil aufrecht zu erhalten. Der etwas kleinere, aber massivere Fabian nutzte seine Geschwindigkeit und jahrelange Turniererfahrung, um immer wieder die Distanz extrem zu verkürzen und Daniel unter einem Schaghagel immer weiter in die Defensive zu zwingen. Daniel kämpfte eine starke erste Runde, aber diese und sein Vorkampf zehrten an seiner Kraft. Seine weniger optimale Bewegung wurde von Fabian ausgenutzt, der ihm am Ende der zweiten Runde keine 2 Quadratmeter der Kampffläche zum Kämpfen lies. Daniel unterlag Fabian nach diesem harten Kampf mit 0:3.

**Rebecca Pfaffl PF -55 Kg** startete als erstes für unsere Pointfighter und konnte in ihrem ersten Kampf auch schon einen Sieg erringen.

Jennifer Dinges musste sich nach einem guten Kampf, den Rebecca fast mit einem technischen K.O. gewann, geschlagen geben. Dieser 13:5 Punktesieg war ein super Vorkampf und bereitete den Weg für ein spannendes Finale. Im Finale gegen Julia Fröhlich punktete Rebecca immer wieder mit schnellen Fäusten. Und so stand Rebecca nach zwei Runden mit 10:7 Punkten als Turniersieger fest.

**Sonja Oßwald PF -65 Kg** machte den glänzenden Abschluss eines erfolgreichen Turnierwochenendes. Mit ihrem 13:5 Sieg über Svenja Dietze zeigte Sonja deutlich, wer die Favoritin für den nächsten Kampf war. Im Finale traf Sonja auf die junge Kämpferin Stefanie Gleixner, die ihrerseits auch einen starken Kampf gemacht hatte. Nach einer passiven ersten Runde, nach der Sonja mit 2:0 Punkten führte, gab sie in der zweiten Runde nochmals richtig Gas. Ihre überlegene Bewegung und das richtige Timing führten zum 8:2 Endstand. Mit drei Erstplatzierungen bei den Frauen und jeweils zwei zweiten und dritten Plätzen bei den Männern konnten wir und unser Trainer recht zufrieden sein und in bester Stimmung die Heimfahrt antreten.

Wir gratulieren allen Kämpfern zu guten Kämpfen und wünschen ganz besonders **Rebecca Pfaffl, Sonja Oswald** und **Stephan Bückler** viel Erfolg auf der Weltmeisterschaft 2013 in Antalya. Natürlich möchten wir uns bei unserem Trainer **Thomas Pfaffl** für sein Supertraining bedanken, aber auch bei euch allen, die regelmäßig mit uns ins Training kommen, um zu kämpfen, Spaß zu haben und fit zu werden.

**Sebastian Sandoval und Sophia Grieser**

l<<

**sensadrom**  
» Indoor E-Kartbahn

» Rennaction auf 2000 m<sup>2</sup> » purer Fahrspaß auf 3 Ebenen » Top-Speed über 50 km/h

Auf dem Flughafen Böblingen, direkt an der A81  
[www.sensadrom.de](http://www.sensadrom.de)