

Reaction Counter

Einbindung des Reaction Counters in dein Kickboxtraining



Reflexe verbessern und schneller reagieren

So schnell wie möglich reagieren zu können ist eine Fähigkeit, die in vielen alltäglichen Situationen aber vor allem im sportlichen Kampf von enormer Bedeutung ist. Die Reaktionsschnelligkeit besteht dabei aus mehreren Komponenten: Wahrnehmungszeit, Erkennungszeit und Entscheidungszeit.

Reaktionsübungen

Für jede Sportart, bei der es auf die Reaktionsgeschwindigkeit ankommt, sind unterschiedliche Reaktionsübungen einsetzbar.

- visuell: Reagieren auf ein zu sehendes Signal (Handzeichen, Ampel)
- akustisch: Reagieren auf ein zu hörendes Signal (Pfeife, Klatschen, Piepton)

Du startest mit deinem Aufwärm- und Vorbereitsprogramm, die Intensität sollte nicht so hoch sein. Also achte darauf, nach dieser Phase nicht zu erschöpft zu sein.

Nun kannst du mit den Reaktionsübungen beginnen. Hierbei sind den Möglichkeiten im Training keine Grenzen gesetzt.

Für den Anfang sind Standardtechniken aus dem Kickboxen empfehlenswert, hier wären zu nennen:

Schlagtechniken

- Jab
- Punch

für den Pointfighter:

- Backfist

Kicks

- Frontkick
- Sidekick
- Halbkreiskick

Du kannst die Techniken am Sandsack oder Schlagpolster ausführen.

Achte darauf, dass zwischen den einzelnen Ausführungen genug Erholungs- und Vorbereitungszeit gegeben ist.

Jede einzelne Technik sollte mit voller Konzentration ausgeführt werden.

Wichtig ist, dass die einzelnen Übungen, wenn du einen Vergleichswert haben willst, immer in der gleichen Distanz ausgeführt werden. Klebe dir z.B. eine Linie am Boden vor den Sandsack und starte immer von dieser Position, um die Werte vergleichen zu können.

Viel Spaß mit dem Reaction Counter!