

Praxis 6 **Athletiktraining im Fechten**

Olaf Kawald, TSV Bayer Dormagen, Deutscher Fechter Bund

Zur Person

Olaf Kawald

Akademischer Werdegang

- Studium der Sportwissenschaften an der Deutschen Sporthochschule Köln

Aktuelle Tätigkeiten

- Fachbereichstrainer für die Disziplin Säbel im Deutschen Fechter Bund
- Cheftrainer Fechten im TSV Bayer Dormagen
- Bundesstützpunktleiter Dormagen

Sportliche Laufbahn

- Teilnehmer Junioren-Weltmeisterschaften 1984 und 1985
- Als Trainer unter anderem in den verschiedensten Positionen beim Deutschen Fechter Bund tätig, dort zahlreiche Titel und Medaillen bei Welt- und Europameisterschaften im Juniorenbereich

Abstract

Die Basiselemente im Athletiktraining des Nachwuchsbereiches ähneln sich in vielen Sportarten. Überall werden die Elemente wie Laufleiter etc. eingesetzt oder die Programme wie z.B. für die Kräftigung der Rumpfmuskulatur sind fast identisch. Dies ist nicht verwunderlich, will man doch im Nachwuchs erst einmal eine Basis für den zukünftigen Spitzenathleten und ihre Leistungen entwickeln.

Im Falle unserer Vorführung soll dargestellt werden, wie man ein Basismodell für den Nachwuchs sukzessive erweitert, so dass es auch im Spitzensport Anwendung finden kann. Bei der vorgestellten Übungsreihe geht es um die Verbesserung der Schnelligkeit und der Schnellkraft.

Um dies zu vermitteln, wie auch Übungen im Endstadium einer Übungsreihe aussehen können, hat sich Matyas Szabo, Weltmeister 2014 und 8. Platz bei den Olympischen Spielen 2016, bereit erklärt, diese Trainingseinheit mit durchzuführen.