

# Stellenwert des Pratzentrainings

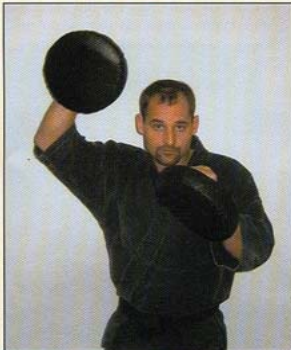
(Fachbeitrag von Andreas Güttner)

## 1. Pratzen als Sportgerät

Eine Prätze ist ein Schlagpolster, das als Ziel für Schlag-, Stoß- und Tritttechniken in den Kampfsportarten dienen. Es gibt verschiedene Arten und Größen.

Handpratzten haben etwa einen Durchmesser von 20-25 cm und besitzen meist einen handförmigen Einschlupf an der Rückseite, der einen guten Halt gewährleistet. (Abbildung 1) Bei einer Dicke von 3-6 cm dämpfen sie die Schlagwirkung soweit ab, dass beide Partner problemlos vollkontaktmäßig trainieren können.

Körperpratzten sind zwischen 90 cm und 120 cm hoch, 40 cm breit und 20 cm dick. Zum Halten der Prätze befinden sich zwei Riemen und ein Griffsteg an der Rückseite. Körperpratzten werden meistens vor dem Oberkörper



verwendet. (Abbildung 2) Sie bieten dem Partner einen guten Schutz, sodass er auch in der Lage ist, kraftvolle Tritte zu nehmen, allerdings muss er lernen, mit der Prätze umzugehen: „He must also learn to ride a sidekick backwards to avoid injuring himself.“ (INOSANTO 1980, S.91)



## 2. Stellenwert der Pratzentrainings in der Trainingspraxis

Die Arbeit mit den Pratzten lässt es zu, beim Üben mit dem Partner mit vollem Kontakt zu arbeiten. Es können die Hemmschwellen abgebaut werden, die einer erfolgreichen Selbstverteidigung im Wege stehen. Für das

Training mit den Pratzten müssen beide Übungspartner in die Arbeitsweise eingeführt werden.

„Der Trainer bestimmt mittels veränderter Handführung die Richtung und die Technik der anzubringenden Schläge, und so

mit Erfolg ein ständiger Wechsel zwischen Angriffs- und Gegenhandlungen.“ (FIEDLER 1994, S. 82)

Er bietet die Pratzten in unterschiedlichen Positionen an und der Übende muss Einzeltechniken oder Kombinationen schlagen. Die Pratzten sollten nicht passiv, wie ein Sandsack verwendet werden, der Partner kann sie variabel anbieten und ebenso den Übenden angreifen.

„If you use them like a heavy bag, you're missing the point. The man with the focus gloves can attack you also. ...It's the closest thing to actual sparring.“ (INOSANTO 1980, S. 115)

Er soll wie ein Gegner agieren und sollte nicht zu kooperativ sein. Der Übende kann nur so gut arbeiten, wie sein Partner ihn mit Angriffen füttert und Ziele anbietet.



## 3. Die Verwendung von Pratzten im Kampfsporttraining

Vor allem in den Vollkontaktsportarten, wie dem Boxen, Thai- und Kickboxen und Tae Kwon Do wird mit Pratzten trainiert. Sie nutzen dieses Sportgerät oft für das Training von Technik, Taktik und Ausdauer.

FIEDLER schreibt: „Mit den Übungen an den Pratzten lassen sich wettkampfnähe Situationen schaffen, die wesentlich die Aus-

Das Pratzentraining kann gegenüber einem Training am Partner die konditionelle Beanspruchung und die Intensität erhöhen, da die Schlagtechniken gegen den Widerstand der Prätze durchgeführt werden. Das Pratzentraining ist eine „intensive Technikschiulung“: (RENNINGHOFF/WITTE 1998) Es dient somit der „Automatisierung von Faust- und Fußkombinationen“ (RENNINGHOFF/WITTE 1998) und Festigung der Bewegungsabläufe unter erhöhtem Kräfteinsatz durch Schlagen auf die Prätze.

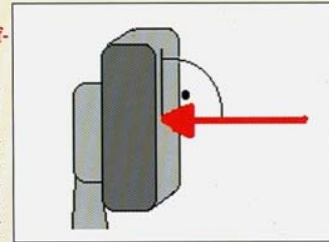
Wenn eine Kombination beispielsweise einen Schulterwurf beinhaltet, sollte dieser vorher bekannt und gekonnt sein und nicht eine neu zu erlernende Technik. Die Garnitur mit Schlägen und Tritten um die bekannte Technik herum, machen das Pratzentraining aus.

bildung einer wettkampfnähen Technik unterstützen.“ (FIEDLER 1994, S. 82)

Bei hoher Intensität kann nahe an der Wettkampfbelastung trainiert werden. Die Schlaghärte und die Genauigkeit der Schläge kann genauso verbessert werden, wie das vielfältige Kombinieren der Einzeltechniken und damit das Distanzgefühl und das Timing.

## 4. Die Verwendung von Pratzten im Kampfkunsttraining

Zum Erlernen und Festigen von Grundtechniken in der Kampfkunst sind Pratzten sehr gut geeignet. Anders als beim Üben der Schlag-, Stoß- und Tritttechniken in der Luft, stellt die Prätze ein konkretes Ziel dar. Dieses Ziel hilft die Genauigkeit der Technik zu schulen. Vom Partner gehalten



ten bietet die Prätze einen Widerstand beim Auftreffen und gibt beiden Rückmeldung über die richtige Distanz und die Qualität der Technik. Z.B. wird ein Fauststoß geradlinig zum Ziel gestoßen und auf demselben Weg wieder zurückgenommen. Weicht der Arm jedoch auf dem Rückweg nach unten oder zur Seite ab, 'verzieht' der Übende. Die Faust rutscht über die Oberfläche der Prätze, was zu Abschürfungen führt. Gerade bei Anfängern im Pratzentraining hat das oft offene Fingerknöchel zur Folge. Bei kreisförmigen Bewegungen, z.B. dem 'Schwinger', ist es schwieriger, im rechten Winkel auf der Prätze aufzutreffen. Oft trifft

der Schlag in einem schrägen Winkel aus, wird 'verzogen' und rutscht über die Prätze.

Es ist bei allen Techniken anzustreben, die Prätze im Zentrum senkrecht zur Oberfläche zu treffen. (Abbildung 3 und 3a) Bei Treffern am Rand kippt die Prätze, und die Faust rutscht ab. Der Druck beim Auftreffen sollte in die Prätze hinein oder durch sie hindurch gehen, nicht aber an der Prätze vorbei. Der Trainingspartner mit den Prätzen hat zu jeder Zeit die Möglichkeit, den Partner zu korrigieren und mit ihm an der richtigen Ausführung zu arbeiten.



## 5. Die Verwendung von Pratzten in der Selbstverteidigung

Anders als im Wettkampf geht es in der Selbstverteidigung nicht um das Aufeinandertreffen zweier gleichwertiger Gegner. In einer Selbstverteidigungssituation hat der Verteidiger es mit einem überlegenen Gegner zu tun, sei es körperlich, oder durch den Überraschungsmoment. Deshalb sollte der Verteidiger es vermeiden, seine Kräfte mit denen des Angreifers zu messen. Er muss in die Lage versetzt werden, sich effektiv und kompromisslos gegen den



Angreifer zu wehren. Selbstverteidigungssysteme, wie z.B. das Eskrima und das Ju-Jutsu-Do haben den Nutzen und die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der Pratzten für sich entdeckt. Sie haben jedoch meist nur Trainingsformen aus Vollkontaktsportarten, wie dem Boxen und dem Kickboxen entlehnt und für das Training modifiziert, ohne auf die speziellen Techniken und Ziele für die Selbstverteidigung einzugehen. Das Training mit den Pratzten baut als ein weiterer methodischer Schritt im Selbstverteidigungstraining auf Selbstverteidigungskombinationen auf. Der Verteidiger sollte in der Selbstverteidigung möglichst gegen empfindliche Körperstellen vorgehen, um den Angreifer abzuwehren. Gerade hierfür ist das Training mit Pratzten besonders wertvoll. Mit den Pratzten kann das gezielte Schlagen und Treten zu empfindlichen Körperstellen trainiert werden, ohne Gefahr für den Übungspartner. Kompromisslos kann der Verteidiger hier zum Beispiel zu Knie oder Unterleib treten, welche durch die Prätze dargestellt werden (Abbildung 4 und 5).



Von Andreas Güttner, Lehrteam Ju-tsu-Jugend, Diplomsporthelehrer  
Quelle: Güttner, Andreas, Erstellung einer videogestützten Konzeption für Pratzentraining in der Selbstverteidigung, Diplomarbeit an der Deutschen Sporthochschule Köln 2003  
Link: <http://www.andy-guettner.de/PSV-DA-Guettner2003.pdf>

