



## Coaching Instruktion für Eltern (Open Mat)

Liebe Eltern

Hier habe ich für euch ein paar wertvolle Informationen zusammengestellt, sodass ihr mit euren Kindern/KämpferInnen eine erfolgreiche Zusammenarbeit habt. Macht euch keinen Stress, wenn nun viel Neues auf euch zukommt. Am besten lernt man mit learning by doing. Das heisst ausprobieren, Fehler machen, verbessern und wieder von vorne. Jederzeit könnt ihr mit mir (Roman) reden, wenn ihr Fragen habt.

Ablauf eines Kampfes:

1. Der Kämpfer, die Kämpferin bereitet sich ca. 20min vor Kampfbeginn körperlich und mental vor. Wichtig ist, dass der Kämpfer, die Kämpferin sich nicht verausgabt vor dem Kampf:

- Körper: Z.B. Springseilen, Dehnungsübungen, Handpratzen (div. Schläge und Kicks)
- Mental: Keine Handys! Mut sammeln, positives aufbauendes Gespräch mit dem Coach, Kampfplan, Taktik

2. Einen Kampf zuvor, bevor der eigene Kampf beginnt, ist der Kämpfer, die Kämpferin bereit. Das bedeutet, dass der Kämpfer, die Kämpferin fertig ausgerüstet ist. Aufgewärmt und Schutzausrüstung komplett. Man schaut sich den Kampf an oder geht in sich (Meditation) oder bespricht nochmals den Kampfplan. Der Coach ist verantwortlich für den Spuck/Kotzeimer, gefüllte Wasserflasche, Stuhl zum sitzen, Handtuch (Towel).

3. Der Kampf wird aufgerufen. Der Kämpfer, die Kämpferin betritt den Fight Cage. Der Coach bleibt draussen in seiner Zone rot oder schwarz.

4. Der Schiedsrichter instruiert und kontrolliert die Kämpfer. Danach begrüßen sich Schiedsrichter und Kämpfer, Kämpferin mit dem KARS Gruss (Rechte Hand zur Faust geballt, die linke geöffnete Hand bedeckt die Faust, Handstellung vor der Brust). Anschliessend begrüßen sich die Kämpfer gegenseitig. Der Kampf beginnt. PS: Die Kinder kennen diesen Gruss und können ihn euch vorzeigen.

5. Pause: Der Schiedsrichter unterbricht den Kampf. Jetzt kommen die Coaches mit ihrem Equipment in den Fight Cage in ihre Zone, stellen den Stuhl hin, der Kämpfer, die Kämpferin setzt sich. Sie dürfen auch stehen bleiben. Zahnschutz rausnehmen. Nicht zu viel Wasser trinken lassen. Nun können die Coaches, die das Kampfgeschehen von aussen beobachtetet und anders wahrgenommen haben als der Kämpfer, die Kämpferin, wertvolle Tipps geben.

Wichtig: Bringt nicht zu viel Korrekturen/Tipps an, auch wenn ihr es gut meint. Der Kämpfer, die Kämpferin kann nur einen, maximal zwei Tipps umsetzen. Wenn euer Kämpfer, eure Kämpferin unterlegen ist, lobt ihr in/sie, wiederholt verbal seine/ihre beste Kampfsituation, auch wenn es z.B. nur ein Treffer war. Ist euer Kämpfer, eure Kämpferin überlegen sagt ihr ihm/ihr das. Dann könnt ihr versuchen einen Taktikwechsel zu machen, z.B. von aggressiv auf defensiv umschalten, von mehr Schlagen zu mehr Kicken wechseln. Ist der Kampf ausgeglichen würde ich nur wenig an der Taktik ändern.

6. Zweite Runde: Der Schiedsrichter kündigt die zweite Runde an. Die Coaches verlassen den Fight Gage mit Stuhl, Eimer etc. Zuvor Zahnschutz rein!! Die Kämpfer bestreiten die zweite Runde.

7. Die zweite Runde ist beendet. Wenn der Schiedsrichter entscheidet das es eine dritte Runde sinnvoll wäre, fragt er die KämpferInnen ob sie eine dritte Runde bestreiten möchten. Wenn beide KämpferInnen das wollen, wird dies vom Schiedsrichter angekündigt. Die Coaches betreten wieder den Cage und betreuen ihre KämpferInnen.

8. Der Kampf ist beendet. Der Schiedsrichter unterbricht den Kampf, die KämpferInnen stellen sich links und rechts vom Schiedsrichter auf, dieser verkündet ein Unentschieden und hebt beide Hände. Danach grüssen sich Schiedsrichter und KämpferInnen, die KämpferInnen grüssen sich danach gegenseitig. Der Schiedsrichter schickt die KämpferInnen in die gegnerische Ecke wo sie die Coaches ihres Gegners, Ihrer Gegnerin grüssen. Die Coaches grüssen mit KARS Gruss zurück. Die Kämpfer verlassen den Cage. Die Coaches grüssen sich ausserhalb des Gages mit einem freundschaftlichen Handshake.

9. Nach dem Kampf ist vor dem Kampf. Nun führt ihr euren Kämpfer, eure Kämpferin an einen sicheren Ort z.B. Garderobe oder zu eurem Platz. Lasst eure Kämpfer zur Ruhe kommen. Überprüft ob euer Kämpfer, eure Kämpferin Verletzungen hat. Dann gratuliert ihr zu der guten Leistung. Nun könnt ihr den Kampf reflektieren und auswerten.

Tipps:

- Weniger ist mehr
- Ihr habt als Coaches eine Vorbildfunktion. Fairness, Respekt, Anstand und Stil lebt ihr vor
- Respektiert die Grenzen eures Kämpfers, eurer Kämpferin
- Positives Lob und positive Kritik sind immer erfolgreicher als Negatives
- Rituale stärken die Bindung zwischen Kämpfer und Coach und verleihen beiden Sicherheit z.B. einen speziellen Handshake, eine Umarmung bevor es losgeht, Stirn an Stirn und laut knurren.. haha 😊
- Während eines Kampfes durchlebt der Kämpfer, die Kämpferin eine Extremsituation. Emotionalität gehört dazu. Gute Coaches lernen damit umzugehen und diese mit dem richtigen Verhalten, zugunsten ihres Teams zu nutzen. Seid nachsichtig
- Während des Kampfes ist der Kämpfer völlig auf sich allein gestellt. Die einzige Hilfe ist eure Präsenz. Lasst euren Kämpfer, eure Kämpferin eure eigene Nervosität nicht spüren. Strahlt Sicherheit und Zuversicht aus
- Während des Kampfes dürft ihr euren Kämpfer verbal unterstützen. Das heisst nicht, dass ihr die ganze Zeit in den Cage schreien sollt (siehe Vorbildfunktion). Aber ihr dürft deutlich und hörbar Hilfe leisten und Anweisungen geben
- Eigene Emotionalität. Seid euch darüber bewusst, dass euer Kind im Kampf geschlagen, getreten, auf den Boden gedrückt oder geworfen wird. Ihr lernt mit der Zeit damit umzugehen. Der Schiedsrichter leitet den Kampf und hat die Situation im Cage unter Kontrolle
- Gewinnt ihr den Kampf fühlt ihr euch gut. Verliert ihr, lernt ihr mehr dazu. Egal wie es ausgeht, du wirst stärker wenn du kämpfst! Das muss euer Kämpfer, eure Kämpferin wissen!
- Handtuchwurf wird nicht empfohlen ist aber möglich. Der Schiedsrichter beendet den Kampf wenn er zu deutlich, zu Gunsten eures Gegners verläuft. Wird das Handtuch vom Coach geworfen verliert sein Kämpfer den Kampf (Aufgabe)