Intensives Allkampf-Stützpunkttraining beim MAA Wiesbaden

Am 18. Oktober 2025 fand beim MAA Wiesbaden ein intensives Stützpunkttraining im Allkampf unter der Leitung von Trainer Frank Witte statt. Zahlreiche motivierte Sportlerinnen und Sportler aus verschiedenen Vereinen kamen zusammen, um ihr technisches Repertoire zu erweitern und sich in praxisnahen Trainingsformen weiterzuentwickeln.

Nach einer gemeinsamen Aufwärmphase, die bereits mit anwendungsbezogenen Übungen gestaltet war, ging es direkt in die technische Arbeit. Die Übungen dienten nicht nur dem Aufwärmen, sondern bildeten auch die Grundlage für die späteren Trainingsinhalte – ein durchdachter Übergang, der Körper und Geist bereits auf die kommenden Aufgaben vorbereitete.

Im Anschluss wurden verschiedene Atemi-Techniken und Kombinationen inkl. Finten einstudiert, bevor der Fokus zunehmend auf den Übergang vom Stand zum Boden gelegt wurde. Unter dem Motto *„Kein Wurf ohne Griff“* stand die Etablierung und Sicherung eines stabilen Griffs im Mittelpunkt, gefolgt von der Arbeit an Grundtechniken von Würfen in alle Richtungen sowie gezieltem Griffkampf-Training.

Zum Abschluss des Trainings konnten die Teilnehmenden das Erlernte in kontrollierten Sparringskämpfen anwenden und vertiefen. Hier zeigte sich erneut, wie wichtig technische Präzision, Timing und saubere Bewegungsabläufe für die konkrete Anwendung im Allkampf sind.

Der MAA Wiesbaden bedankt sich ganz herzlich bei unserem Trainer Frank Witte für die engagierte Trainingsleitung sowie bei allen Teilnehmenden für ihren Einsatz und Teamgeist. Ein rundum gelungenes Stützpunkttraining, das Lust auf mehr macht!







