

## **ASC PASSEIER**

### **Sektion KICK BOXEN**

#### **Wir haben einen Landesmeister im Kick Boxen**

Unser Athlet und Trainer Johannes Schwienbacher hat sich seit fast einem Jahr auf die Landesmeisterschaft in Kick Boxen nach K1 Regeln am 18. November des vergangenen Jahres vorbereitet.

Voraussetzung für die Teilnahme an der Landesmeisterschaft waren einige Sparringskämpfe in der Trainingshalle von Franz Haller und sein erster offizieller Kampf in der Stadthalle von Bozen im März 2012, welchen er mit einem Punktegleichstand gegen den weitaus erfahrenen Ukrainer Kozsak beendete.

Die Vorbereitung auf die Landesmeisterschaft war sehr intensiv: 3-4 Mal die Woche Ausdauertraining und 3 Mal die Woche Krafttraining zur Stärkung der körperlichen Fitness. Im August des vergangenen Jahres wurde das Pensum dann noch erhöht und zum Trainingsprogramm kamen noch 4 Einheiten pro Woche mit kampftechnischem Training hinzu. Johannes wurde dabei von unseren langjährigen und sehr erfahrenen Trainern Luis Schwienbacher und Stefan Schiefer betreut. Auch die Zusammenarbeit mit dem Boxstall von Hartmann Stragenegg aus Meran wurde intensiv genutzt.

Zwei Monate vor dem Kampf wurde das Kraft und Ausdauertraining noch intensiver und weitere Kampftechniken wurden geübt und verbessert.

Im letzten Monat folgte der Wechsel ins Schnellkraft und Schlagkrafttraining am Box Sack und an den Schlagpolstern. Die erlernten Kampftechniken wurden versucht zu automatisieren um diese dann beim Kampf effektiv einsetzen zu können. Auch die mentale Vorbereitung auf den Kampf spielte eine sehr große Rolle.

Dann kam endlich der große Tag, auf den sich Johannes mit seinen Trainern so intensiv vorbereitet hatte: Sonntag, der 18. November 2012 – Stadthalle Bozen!

Nach einer Stunde Aufwärmprogramm und Konzentration und auch mentaler Vorbereitung war es endlich soweit!

Sein Gegner: amtierender Landesmeister Markus Pichler (Ritten)

Bereits in der ersten Runde war Johannes leicht im Vorteil, dank einiger guter Treffer. Gegen Mitte der zweiten Runde konnte er sich noch steigern und landete einige harte Treffer, wobei der Gegner vom Ringrichter zwei Mal angezählt wurde. In der dritten Runde

landete Johannes bei seinem Gegner Markus Pichler wiederum sehr harte Treffer, sodass der Ringarzt den Kampf aufgrund technischem K.O. unterbrechen musste.

Johannes hat sich den Landesmeistertitel nach K1 Regeln (Gewichtsklasse bis 75kg) wahrlich meisterlich erkämpft und verdient gewonnen. Alle Anstrengungen der letzten Monate haben sich bezahlt gemacht!

Ein riesengroßer Dank gebührt an dieser Stelle den Trainern Luis und Stefan für ihren unermüdlichen und auch immer wieder motivierenden Einsatz und ihrer täglichen Unterstützung bei der Vorbereitung auf diesen großen Tag.

Durch die Unterstützung der gesamten Sektion und allen voran dem ASC Passeier werden sportliche Leistungen wie diese gefördert.

Last but not least: nicht zu vergessen seine Freundin Petra, welche ihm den Rücken stets frei gehalten hat und ihn immer wieder unterstützt hat.

So wie die Sektion Kick Boxen „ihren Hannes“ kennt, wird er sich nach einem verdienten Urlaub bald wieder ein neues Ziel setzen. Wir freuen uns mit ihm und gratulieren nochmals herzlich zu diesem tollen Erfolg und hoffen dass auch weitere unserer Athleten keine Mühen scheuen werden um in die Fußstapfen von Johannes zu treten.

Autor: Johannes Schwienbacher und Carolin Marth