

Besuch Thai-Box Studio



Am Donnerstag dem 29.03 gingen wir ins Thai-Box Studio in Weinfeld. Zuerst machten wir ein paar Aufwärmübungen. Wie dehnten uns das ist sehr wichtig, dass man nachher keine Zerrung bekommt. Wir sprangen 5 min Springseil, das war sehr anstrengend.

Dann fingen wir auch schon mit boxen an. Zuerst hielt jemand ein schwarzes Boxkissen, während der andere mit dem angespannten Schienbein dagegen schlug. Wenn man das über länger Zeit macht, wurde es auch anstrengend was man eigentlich gar nicht denkt, wenn man jemand anderem zuschaut. Dass machten wir immer abwechselnd. Nachher sagte der Trainer: «wir dürfen Boxhandschuhe anziehen.» So schlugen wir auch noch mit den Fäusten ins Kissen.

Es gibt sieben Waffen im Thai-Boxen wir lernten das Knie, den Ellbogen, die Fäuste und das Schienbein kennen. Der Trainer sagte: «Der Ellbogen ist die schärfste Waffe im Thai-Boxen. Sozusagen das Messer. Mit dem Ellbogen kann man schlimme Verletzungen machen er zeigt uns eine Narbe im Gesicht seines Kollegen die, während einem Kampf entstand.»

Am Schluss übten wir noch einfache Selbstverteidigung. Er sagte uns, dass wenn wir in die weichen Stellen (Auge, Hals...) schlagen, auch die stärksten Männer keine Chance haben. Wenn jemand uns festhält, sollen wir ihm mit dem Ellbogen ins Gesicht schlagen oder mit dem Knie im Gürtelbereich treffen.

Zu Schluss dehnten wir nochmal und dann ging es auch schon nach Hause es war sehr anstrengend, aber auch sehr lustig.



Text von Elina April 2024