

OMPAIN PRÄSENTIERT

DIE 5 PRINZIPIEN

DIE JEDE TECHNIK TRAGEN

Techniken gibt es Tausende. Prinzipien gibt es wenige. Wer sie versteht, erkennt in jeder neuen Technik, warum sie funktioniert, und warum sie bei ihm noch nicht funktioniert. Auf der Matte und im Leben.

SO NUTZT DU DIESES FILE

LESEN. TESTEN. ANKREUZEN.

Jedes Prinzip hat eine Seite: die Idee, die Erklärung und einen Test, den du heute im Training machen kannst. Kreuz am Ende jeder Seite an, ob du den Test bestanden hast. Wo du nicht ankreuzen kannst, liegt deine nächste Baustelle.

PRINZIP	KERNFRAGE	TEST BESTANDEN
Distanz ist die erste Verteidigung.	Wer sie kontrolliert, entscheidet, ob gekämpft wird.	
Struktur vor Kraft.	Kraft ohne Struktur verpufft. Struktur ohne Kraft trägt trotzdem.	
Jeder Angriff öffnet eine Lücke.	Auch deiner. Wir trainieren immer beide Seiten.	
Erst Verständnis, dann Wiederholung.	Tausend Wiederholungen eines Fehlers erzeugen einen sehr stabilen Fehler.	
Fitness ist ein Mittel.	Jede Übung muss sich auf den Kampf übertragen lassen.	



PRINZIP 1 VON 5

DISTANZ IST DIE ERSTE VERTEIDIGUNG.

Wer sie kontrolliert, entscheidet, ob gekämpft wird.

Die meisten Treffer werden nicht schlecht verteidigt. Sie werden zu spät verteidigt, weil die Distanz schon verloren war. Wer erst reagiert, wenn der Schlag kommt, ist bereits im Nachteil. Die Lösung ist nicht schnellere Reaktion, sondern frühere Entscheidung: Du bestimmst, wann du in die Reichweite gehst und wann du sie verlässt. Im Alltag ist das nicht anders. Wer Abstand zu Menschen, Orten und Gewohnheiten hält, die ihm schaden, muss sich seltener verteidigen.

> **TESTE ES SELBST**
> Stell dich vor einen Spiegel und bewege dich zwei Minuten in alle Richtungen, ohne dass sich deine Füße kreuzen. Dann wiederhole es mit Winkeln statt geraden Schritten zurück.

- [ ] Test gemacht
- [ ] Test bestanden
- [ ] Ich weiß, woran ich arbeiten muss

WAS ICH BEIM TEST BEOBACHTET HABE



PRINZIP 2 VON 5

STRUKTUR VOR KRAFT.

Kraft ohne Struktur verpufft. Struktur ohne Kraft trägt trotzdem.

Ein Schlag beginnt nicht in der Faust. Er beginnt im Boden, wandert über Knie, Hüfte und Rumpf und kommt erst ganz am Ende im Arm an. Jedes schwache Glied in dieser Kette kostet Wirkung. Darum macht ein stärkerer Arm keinen stärkeren Schlag, eine bessere Kette schon. Dasselbe gilt für einen Neustart: Feste Zeiten, Schlaf und ein Plan tragen mehr als jeder Kraftakt.

> **TESTE ES SELBST**
> Filme deine gerade Rechte von der Seite. Dreht sich die hintere Ferse? Dreht die Hüfte vor der Schulter? Wenn nicht, liegt dort deine verlorene Kraft.

- [ ] Test gemacht
- [ ] Test bestanden
- [ ] Ich weiß, woran ich arbeiten muss

WAS ICH BEIM TEST BEOBACHTET HABE



PRINZIP 3 VON 5

JEDER ANGRIFF ÖFFNET EINE LÜCKE.

Auch deiner. Wir trainieren immer beide Seiten.

Ein Jab zum Kopf hebt die Deckung des Gegners, und genau dann ist sein Bein frei. Das ist die Logik hinter jeder guten Kombination. Aber dieselbe Logik gilt für dich: In dem Moment, in dem du angreifst, bist du selbst offen. Eine Technik ist erst fertig, wenn du wieder in Position bist.

> **TESTE ES SELBST**
> Schlag zehnmal Jab-Rechte am Sack. Zähle, wie oft deine Hand danach nicht sofort an der Wange ist. Jede dieser Wiederholungen ist eine offene Tür.

- [ ] Test gemacht
- [ ] Test bestanden
- [ ] Ich weiß, woran ich arbeiten muss

WAS ICH BEIM TEST BEOBACHTET HABE



PRINZIP 4 VON 5

ERST VERSTÄNDNIS, DANN WIEDERHOLUNG.

Tausend Wiederholungen eines Fehlers erzeugen einen sehr stabilen Fehler.

Wiederholung macht eine Bewegung automatisch. Das ist ihr Wert und ihre Gefahr: Sie macht auch die falsche Bewegung automatisch. Wer zuerst versteht, warum eine Technik funktioniert, wiederholt die richtige Version. Wer nur wiederholt, wiederholt das, was er gerade zufällig macht.

> **TESTE ES SELBST**
> Nimm eine Technik, die du schon kannst. Erkläre in drei Sätzen, woher ihre Kraft kommt und wie sie dich schützt. Wenn das nicht gelingt, ist die Technik noch nicht verstanden.

- [ ] Test gemacht
- [ ] Test bestanden
- [ ] Ich weiß, woran ich arbeiten muss

WAS ICH BEIM TEST BEOBACHTET HABE



PRINZIP 5 VON 5

FITNESS IST EIN MITTEL.

Jede Übung muss sich auf den Kampf übertragen lassen.

Die meisten Kämpfer haben kein Konditionsproblem, sondern ein Spannungsproblem: Sie verbrauchen Energie in Momenten, in denen nichts passiert. Und ein größerer Muskel macht keinen härteren Schlag, wenn die Kraft nicht übertragen wird. Darum wird jede Übung an einer Frage gemessen: Was davon kommt im Kampf an, und was davon im Leben?

> **TESTE ES SELBST**
> Trainiere drei Runden à drei Minuten mit einer Minute Pause. Atme bei jedem Schlag aus und spanne nur im Moment des Treffers an. Achte darauf, ob Runde 3 sich anders anfühlt als sonst.

- [ ] Test gemacht
- [ ] Test bestanden
- [ ] Ich weiß, woran ich arbeiten muss

WAS ICH BEIM TEST BEOBACHTET HABE

ABSPANN

LESEN ERZEUGT VERSTÄNDNIS. NICHT KÖNNEN.

Ob diese fünf Prinzipien in deiner Technik schon funktionieren, zeigt sich erst, wenn jemand zusieht. Im kostenlosen Erstgespräch mit Diagnose prüfen wir in 60 Minuten Distanz, Struktur und Energie, filmen deine Technik und analysieren sie Bild für Bild.

ERSTGESPRÄCH BUCHEN

HAUPTROLLE	Jean Maurice Port
MARKE	OMPAIN · Mixed Mental Arts
E-MAIL	jeanmauriceport@gmail.com
WHATSAPP	+356 9966 0356
INSTAGRAM	@homelessdudeincustomsuits
WEBSITE	ompain.com

Hinweis: Jean Maurice Port ist Trainer, kein Arzt und kein Therapeut. Die Inhalte ersetzen keine medizinische, psychologische oder rechtliche Beratung. Training erfolgt auf eigene Verantwortung. Bei Vorerkrankungen, Schmerzen oder in einer Krise hole dir zuerst fachliche Hilfe. In akuter Not: Telefonseelsorge 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222, Notruf 112.

ENDE.

OMPAIN