

FC Rot-Weiss Koblenz: Fußballer trainieren im Kickbox-Stil bei WKA

Die Spieler des FC Rot-Weiss Koblenz trainierten in der WKA Akademie mit Kickbox-Elementen für bessere Reflexe und Koordination.

Koblenz: In einem spannenden Ereignis am Freitagvormittag arbeitete der FC Rot-Weiss Koblenz eng mit der WKA Willems Kampfkunst Akademie zusammen. Die Fußballmannschaft nutzte die Gelegenheit zu einem speziellen Training unter dem erfahrenen Trainer Bernie Willems, das nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch die technische Finesse der Spieler verbessern sollte.

Die einflussreiche Zusammenarbeit zwischen Sportarten

Das Training, das über 75 Minuten ging, kombinierte Elemente des Kickboxens mit den spezifischen Anforderungen des Fußballs. Der Trainer Willems erklärte, dass die Fußarbeit und die Reflexe der Fußballer viel Ähnlichkeit mit denen von Kickboxern haben. „Fußballer kicken gegen den Ball, um im Spiel zu gewinnen, während Kickboxer gegen einen Gegner im Ring kämpfen“, verdeutlichte Willems den Unterschied zwischen beiden Sportarten.

Fokus auf Fitness und Technik

Die Spieler waren gefordert, ihre Kraft, Konzentration und Ausdauer während des intensiven Trainings zu maximieren. Cardio, Reaktionsübungen, Balance sowie Schnelligkeit und

Koordination standen auf dem Programm, was die Teilnehmer sowohl physisch als auch mental an die Grenzen ihrer Möglichkeiten brachte. In einer Zeit, in der die Konkurrenz im Sport zunimmt, ist eine solche interdisziplinäre Herangehensweise von hoher Relevanz, um im Fußball weiterhin erfolgreich zu sein.

Der Tribut an Kickbox-Legenden

Bei dieser besonderen Trainingseinheit wurde auch den verstorbenen Kickbox-Legenden Rob Kaman und Ali Pehlivan gedacht. Willems erinnerte sich daran, wie beide Sportler ihre Fähigkeiten im Kickboxen durch ihre fußballerische Ausbildung verbessert haben. „Wir widmen dieses Training den beiden Legenden, die viel für den Sport erreicht haben“, sagte Willems und betonte die Bedeutung ihrer Inspiration für die heutigen Athleten.

Bedeutung für die Community und die Sportlandschaft

Die Initiative, Fußball mit Kampfsportarten zu kombinieren, könnte nicht nur die Spieler des FC Rot-Weiss Koblenz bereichern, sondern auch ein Beispiel für andere Sportvereine darstellen, die ähnliche Ansätze zur Verbesserung der sportlichen Fähigkeiten verfolgen möchten. Solch eine Zusammenarbeit könnte dazu beitragen, innovative Trainingsmethoden zu entwickeln, die den Athleten nicht nur helfen, ihre Technik zu verfeinern, sondern auch ihre Fitnesslevel zu steigern.

In einer Zeit, in der Teamgeist und der Austausch zwischen verschiedenen Sportarten wichtiger denn je sind, zeigt die Partnerschaft zwischen dem FC Rot-Weiss Koblenz und der WKA Willems Kampfkunst Akademie, wie vielfältig und adaptiv der Sport sein kann. Die Hingabe und der Einsatz aller Beteiligten machen deutlich, dass in Koblenz nicht nur Fußball gelebt wird,

sondern auch das Engagement für zusätzliche, ergänzende Sportdisziplinen im Vordergrund steht.

- **NAG**

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de