



KIBO News Mai 2020

Editorial

Liebe Kickboxfreundinnen und -freunde,

die (Sport)welt scheint sich in kleinen aber stetigen Schritten von der Coronakrise zu erholen, doch vor allem für Kontakt- bzw. Kampfsportarten wie das Kick- und Thaiboxen heißt es weiterhin geduldig warten, bis wir wieder den Normalzustand erreichen, um das von uns so geliebte Kick- und Thaiboxen wieder wie gewohnt ausüben zu können.

Der ÖBFK wünscht euch allen weiterhin Gesundheit und alles Gute in dieser für alle so schwierigen Zeit.

Mit dem Newsletter werden wir euch auch in Zukunft über die wichtigsten Neuigkeiten im Kick- und Thaiboxen in Österreich auf dem Laufenden halten. Natürlich findet ihr auch weiterhin wichtige Informationen auf der Website des ÖBFK www.kickboxen.com und auf Facebook www.facebook.com/wako.ifma.austria. Da wir auf eure Meinung besonderen Wert legen, freuen wir uns über euer Feedback zu unserem Newsletter unter nikolaus.gstaettner@wkk.or.at.

Corona Richtlinie des ÖBFK

Der ÖBFK hat Richtlinien und Handlungsempfehlungen für das Training unter Berücksichtigung der Verordnungen der Bundesregierung erstellt. Ihr könnt euch die Richtlinien unter folgendem Link downloaden:

[Covid19 Handlungsempfehlungen und Richtlinien für das Kick und Thaiboxtraining des ÖBFK](#)

Umzug ÖBFK Verbandsbüro

Der ÖBFK ist gerade dabei den schon länger geplanten Umzug des Verbandsbüros in Klagenfurt zu finalisieren.

Die neue Postadresse des ÖBFK lautet ab dem 01. Juni 2020:

ÖBFK - Österreichischer Bundesfachverband für Kick- und Thaiboxen
Rosentalerstraße 3
9020 Klagenfurt



© Africa studio - stock.adobe.com

Achtung vor betrügerischen Phishingmails

Vergangene Woche, speziell am Freitag, dem 22.05.2020 wurden von Unbekannten **betrügerische Phishingmails**, getarnt als Mails vom ÖBFK, versendet.

Der ÖBFK hat sofort darauf reagiert und dementsprechend seine Passwörter neu gesetzt und seine Systeme auf Viren, Mal- oder Spyware kontrolliert.

Seit damals sind unserer Information nach keine weiteren Mails mehr in unserem Namen verschickt worden. Wir bitten euch aber trotzdem, auch in Zukunft Vorsicht walten zu lassen und verdächtige Emails, die nicht dem Erscheinungsbild des ÖBFK entsprechen, nicht zu öffnen oder gar Links oder Anhänge anzuklicken.

Falls ihr euch nicht sicher seid, ob ein Mail echt ist, bitte immer vorsichtshalber im ÖBFK-Office melden.



© Rogatnev stock.adobe.com

WAKO Nachwuchs Weltmeisterschaften

Wie bereits im letzten Newsletter erwähnt, wurden die ursprünglich von 21.08. - 30.08. geplanten "WAKO Junior and Cadet World Championships" vom Weltverband WAKO auf **13.11. – 22.11.** verschoben.

Die Serbische Hauptstadt **Belgrad** bleibt als Veranstaltungsort.

Die definitive Entscheidung zur WM wird am 27. Juni bei einer WAKO Vorstandssitzung fallen.

WAKO Senioren Europameisterschaften

Die WAKO Europameisterschaften der Allgemeinen Klasse und Masters wurden von der WAKO Europa verschoben und werden nach derzeitigem Stand vom **05.12. – 13.12.2020 in Antalya** stattfinden.

Die definitive Entscheidung zur EM wird am 27. Juni bei einer WAKO Vorstandssitzung fallen.

ÖSTM / ÖM 2020 im Kickboxen

Aufgrund der Coronakrise hat der ÖBFK die ursprünglich für Anfang Juni geplante **ÖM/ÖSTM 2020** in den Dezember verschoben. Diesen Termin können wir jetzt allerdings auch nicht einhalten, da aufgrund einer Änderung seitens der WAKO, die Europameisterschaften der Allgemeinen Klasse vom 05.12. - 13.12.2020 stattfinden werden.

Als **Alternative** ist jetzt ein Termin **Mitte bis Ende Oktober** (voraussichtlich 24.10 - 26.10.2020) angedacht, wodurch sich für die SportlerInnen und deren TrainerInnen wiederum ein neuer Saisonaufbau ergibt. Sobald wir einen definitiven Termin gefunden haben, informieren wir euch natürlich.

Update Trainingsplanung/Trainingssteuerung (Kader)sportlerInnen

Aufgrund der oben angeführten Absagen bzw. Verschiebungen der ÖSTM / ÖM und aller namhaften Turniere werden alle ÖBFK SportlerInnen ihren **Saisonhöhepunkt voraussichtlich im Zeitraum von Mitte Oktober (geplant ÖM/ÖSTM) bis Mitte Dezember (EM der Allgemeinen Klasse)** haben. Da derzeit und aller Voraussicht nach auch in nächster Zeit kein Sparring, keine Turniere, Workshops oder Trainingslager stattfinden dürfen, empfiehlt der ÖBFK allen SportlerInnen, die Trainingsplanung neu zu gestalten und die nächsten Wochen zur bestmöglichen alleinigen Verbesserung der physischen Fähigkeiten (Leistungsfähigkeit) und technischen Fertigkeiten sowie mit der Visualisierung der strategisch/taktischen Anforderungen zu nützen.

Ein hohes Niveau der Basisfähigkeiten -, und Fertigkeiten kann den entscheidenden Ausschlag im Wettkampf geben.

In den drei unten angeführten Graphiken seht ihr die von uns **empfohlene Periodisierung** in Hinblick auf die jeweiligen Saisonhöhepunkte (ÖM/ÖSTM, WM Nachwuchs oder EM Allgemeine Klasse) am Ende des Jahres.

Für Fragen bzw. Hilfestellungen zur Trainingsplanung können sich A- und B-KadersportlerInnen an Bundestrainer Mag. Ivan Kulev und C- und D-KadersportlerInnen an ihre jeweiligen LandestrainerInnen oder VereinstrainerInnen wenden.

Eine Kaderliste mit der Kadereinteilung findet ihr auf der Homepage des ÖBFK.

ToDo: Graphiken Ivan

Trainingsplanempfehlung 2020 TeilnehmerInnen ÖSTM / ÖM



Trainingsplanempfehlung 2020 Kader Nachwuchs



Trainingsplanempfehlung 2020

Kader allgemeine Klasse



Das neue Buch des ÖBfK - Mentale Maßnahmen für den Trainingsprozess

Das Buch zum Thema „**Mentale Maßnahmen im Trainingsprozess**“ ist nun endlich zum Bestellen bereit.

Das Buch ist in Zusammenarbeit des ÖBfK mit dem ÖBS (Österreichisches Bundesnetzwerk für Sportpsychologie), unter der Projektleitung von **Ing. Ernst Dörr** und der inhaltlichen Füllung von **Mag.a. Andrea Engleder** und Bundestrainer-Nachwuchs **Ing. Michael Gerdenitsch** entstanden.

Es bietet Richtlinien und Bausteine für die Planung der mentalen Maßnahmen im Trainingsprozess und stellt damit eine wertvolle Unterstützung für die Trainingsplanung dar, die wir Euch nur wärmstens empfehlen und ans Herz legen können.



MENTALE MASSNAHMEN

IM TRAININGSPROZESS KAMPFSPORT
RICHTLINIEN & BAUSTEINE



Gedanklich ist alles möglich.

Gedanklich können wir Berge versetzen.

In Gedanken können wir die größten Gegnerinnen und Gegner ganz klein machen.

Das Gute daran? Mentale Stärke hat nichts mit Veranlagung zu tun.
Mentale Stärke kann jede und jeder lernen und für sich nutzen!

Mit gezielt eingesetztem Mentaltraining – also mit der bewussten Nutzung der geistigen Potenz unseres Gehirns – erhöhen sich die Chancen, Ziele im Wettkampf zu erreichen, mit Angst und Aggressionen gekonnt umzugehen, die innere Balance zu finden, aus der Ruhe Kraft zu schöpfen und vieles mehr.

Im Folgenden haben wir unter dem Titel „Mentale Maßnahmen“ Trainingsplanrichtlinien und einen Bausteinkatalog mit den Schwerpunkten Mentales Training, Übungen, Coaching und Testung zusammengestellt. Dieses strukturierte Werk soll es Trainerinnen und Trainern sowie Sportlerinnen und Sportlern im Kampfsport erleichtern, mentale Maßnahmen gezielt ein- und umzusetzen.

Fundiertes Wissen und langjährige Erfahrung haben zu diesem gelungenen Werk geführt. Ein großes Dankeschön an Ing. Ernst Dörr, den ehemaligen langjährigen Technischen Direktor des Österreichischen Bundesfachverbandes für Kick- und Thaiboxen (ÖBFK), der Idee und Struktur zu diesem Maßnahmenkatalog lieferte, sowie an Ing. Michael Gerdenitsch und Mag. Andrea Engleder, die die Ausarbeitung maßgeblich durchgeführt haben.

Unser Dank gilt auch unseren Fördergebern, der Austrian Sports Bundes-Sport GmbH (BSG) –vormals Bundes-Sportförderungsfonds (BSFF) –und dem Sportministerium, die durch das Projekt „CoachtheCoach“ in Zusammenarbeit mit dem Österreichischen Bundesnetzwerk Sportpsychologie die Erstellung dieses Werkes in dieser inhaltlichen Qualität ermöglicht haben.



Otmar Felsberger
Geschäftsführer ÖBFK

Die aufgrund der Coronakrise wettkampffreie Zeit ist die beste Gelegenheit, sich selbst mit der Bausteingruppe „mentale Maßnahmen“ zu beschäftigen.

Das Buch kann über den ÖBFK für ÖBFK-Mitglieder mit gültiger Mitgliedschaft 2020 zum Preis von a´ Stk €15,00 + Porto (ab 5 Stk. a´ €10,00 + Porto) und für Nichtmitglieder zum Preis von a´ Stk €21,00 + Porto (ab 5 Stk. a´ €15,00 + Porto) bezogen werden.

Es gibt derzeit kein E-Book davon.

Die „**Mentalen Maßnahmen**“ können entweder vom Vereinsführer über die Vereinsdatenbank oder per Email an office@kickboxen.com unter Angabe der Rechnungs- und Lieferadresse bestellt werden.

Basic InstruktorInnen Kurse

Die beiden geplanten Basic InstruktorInnen-Kurse (Ost und West), deren erste Teile für Mai bzw. Juni 2020 geplant waren, wurden von uns dahingehend geändert, dass die jeweils ersten Teile der Kurse abgesagt wurden und die ursprünglich als zweites Wochenende vorgesehenen Termine jetzt die Auftaktwochenenden sind.

Nach derzeitigem Stand der Dinge planen wir daher, die beiden Kurse mit 25.09. – 27.09. im BSFZ Schielleiten bzw. 23.10. – 25.10. im BSFZ Obertraun oder Maria Alm zu starten.

WAKO World Series 2021

Die vorläufigen Termine der WAKO World Series 2021



Turnierkalender

Alle namhaften Turniere in den nächsten Monaten, darunter die Worldcups in Innsbruck, Budapest und Rimini, wurden bereits abgesagt. Einen immer aktuellen Stand der Termine liefert euch der **WAKO Activity Calendar** den ihr euch unter folgendem Link downloaden könnt.

wako.sport/en/news/2020/03/13/update-of-wako-activity-calendar-2020/1017/

NADA



Wir möchten ausdrücklich darauf hinweisen, dass natürlich auch weiterhin von der NADA Dopingkontrollen unter Berücksichtigung der Sicherheitsrichtlinien durchgeführt werden.

Termine (unverbindlich, Änderungen vorbehalten)

2020:

- 11.09.-12.09. Scandinavian Open, Oslo
- 12.09.-13.09. Flanders Cup, Beveren Waas, Belgien
- 14.09.-19.09. WAKO Worldcup Russian Open, Moskau
- 25.09.-27.09. 1. WE Basic InstruktorInnenkurs Ost, BSFZ Schielleiten
- 02.10.-04.10. Serbian Open, Belgrad
- 05.10. Balkan Open 2020, Tesanj
- 23.10.-25.10. 1. WE Basic InstruktorInnenkurs West, BSFZ Obertraun oder Maria Alm
- 30.10.-31.10. Czech Open for Tatamisports, Prag
- 06.11.-07.11. Slovenia Open, Zagorje
- 11.11.-14.11. WAKO K1 World Grand Prix, Prag
- 13.11.-22.11. WAKO WM Junioren, Jugend und Schüler - Alle Disziplinen, Belgrad
- 06.12.-13.12. WAKO EM Allgemeine Klasse - Alle Disziplinen, Antalya

Impressum:

Herausgeber:

Österreichischer Bundesfachverband für Kick- und Thaiboxen,

Geschäftsführer: Otmar Felsberger

Managementdirektor: Mag. Nikolaus Gstättner

Ehrentalerstraße 21, 9020 Klagenfurt, Austria,

Tel: +43/ 699 / 14180631 oder +43 (0) 0463 / 420 024, FAX: +43 (0) 0463 / 420 025

e-mail: otmar.felsberger@kickboxen.com, office@kickboxen.com;

HP: www.kickboxen.com

ZVR: 397547880

Vereinszweck: Förderung des Kickboxens, Thaiboxen und artverwandter Kampfsportarten.

Grundlegende Richtung des Newsletters: Der Newsletter informiert über Kampfsport im Allgemeinen, sowie Kick- und Thaiboxen im Speziellen, insbesondere über den Österreichischen Bundesfachverband für Kick- und Thaiboxen.

Österreichischer Bundesfachverband für Kick- und Thaiboxen | Ehrentalerstraße 21 | 9020 Klagenfurt

[Vom ÖBFK-Newsletter abmelden](#)