

Kampfsport zuhause trainieren - Standboxsack oder klassischer Boxsack?

Gerade in aktueller Zeit findet das Training immer häufiger zuhause statt. Möchte man seine Technik und vor allem auch die sportartspezifische Kraft und Ausdauer erhalten oder am besten noch verbessern, führt als Kampfsportler eigentlich kein Weg am eigenen Boxsack vorbei. Populär sind dabei besonders zwei verschiedene Varianten: Der Standboxsack und die klassische Variante, meist aufgehängt an einer Kette. Verschaffen Sie sich doch am besten erst einmal einen **Überblick über verschiedene Varianten von Boxsäcken**.

Der klassische Boxsack



Klassischer Boxsack von Excalibur aus dem
Maxxus Box Shop

Oftmals kommt ein solcher Sack ungefüllt. Besteht die Möglichkeit, diesen mit entsprechender Füllung zu kaufen, sollten Sie unter Umständen aber tatsächlich einmal genauer darüber nachdenken, denn mit der falschen Füllung geht schnell viel Spaß verloren. Auch wenn man den Boxsack gerne als Sandsack bezeichnet, sollten Sie nicht auf die Idee kommen, diesen tatsächlich mit Sand zu füllen – das wird nämlich steinhart. Bestens geeignet sind meistens alte Kleider.

Ansonsten müssen Sie sich zunächst überlegen, wie lang der Boxsack sein soll. Je länger und schwerer dieser ist, desto träger verhält er sich auch. Meistens ist die größere Variante auch die bessere Wahl, da diese weniger schwingt und sich so wesentlich effizienter trainieren lässt, ohne dass Sie ständig Zeit aufwenden müssen, um den Sack wieder zum stehen zu bringen. Bedenken Sie aber zum einen ihre Deckenhöhe und auch die Tragfähigkeit ihrer Decke. Für den typischen Altbaukeller mit knapp 2 m Deckenhöhe ist ein solcher Boxsack kaum geeignet, da die Schwingung durch die zu kurze Aufhängung völlig eingeschränkt ist. Für die Aufhängung sollten Sie besonders an Dübel und Schraube nicht sparen. Insgesamt kann man davon ausgehen, dass man einen aufgegangenen Boxsack etwas leiser verwenden kann als einen Standboxsack.

Der Standboxsack



Standboxsack von Punchline aus dem Maxxus Box Shop

Ein Standboxsack ist eine willkommene Alternative besonders für diejenigen, die auch viel mit Kicks arbeiten. Eine Füllung ist meistens nicht notwendig, da die Stabilität durch die Grundkonstruktion gewährleistet ist und ein dickes Schaumstoffpolster die Trefferflächen bildet. Machen Sie sich aber klar, dass der Standboxsack, egal wie schwer er ist, springen wird. Sobald Sie etwas mehr damit machen als diesen nur leicht zu treffen kann dieser noch so massiv sein, ein Springen ist kaum zu verhindern. Das sollten Sie bedenken, wenn Sie darüber nachdenken, den Boxsack in einem Mehrfamilienhaus zu verwenden.

Grundsätzliche Empfehlung

Grundsätzlich gilt: Wer billig kauft, kauft zweimal. Dieser Spruch ist zwar schon lange serienreif, trifft aber hier ganz besonders zu. Produkte unter 100-120€ sind meist eher als Spielzeug denn als Sportgeräte zu verstehen. Selbst ein Anfänger reizt das Potenzial von so einem Gerät schnell aus und verliert dann unter Umständen auch schnell den Spaß daran. Sparen Sie nicht an falscher Stelle, schließlich wollen Sie Sport machen und nicht nur spielen, richtig?

Ein kurzes Tutorial für totale Einsteiger gibt es übrigens hier.

Muay Thai oder BJJ? - Kampfsportarten im Test

Muay Thai ist unter dem Begriff Thaiboxen besser bekannt. Der thailändische Nationalsport zählt

auch in Deutschland zu den beliebten Sportarten. Aus Brasilien stammt eine spezielle Form des Jiu-Jitsu, die als BJJ bezeichnet wird. Als Weiterentwicklung der japanischen Kampfsportarten Judo und Jiu-Jitsu legt BJJ den Schwerpunkt auf den Bodenkampf. Welche der beiden Sportarten bietet mehr Vorteile für Fitness und Gesundheit und für welchen Sport sollten sich zukünftige Kampfsportler entscheiden?

Thailändische Kampfkunst mit langer Tradition



Die Kampfkunst **Muay Thai** hat in Thailand eine lange Tradition und zählt dort zu den ältesten Kampfsportarten. Noch heute zählt das Erlernen traditioneller Kampftechniken zu den sportlichen Zielen vieler junger Männer. Der Muay Thai Sport wurzelt im reinen Überlebenskampf und nahm seinen Anfang auf den Schlachtfeldern Thailands. In der Zwischenzeit entwickelte sich der Kampfsport in seiner fernöstlichen Heimat zu einer wahren Wissenschaft. Während die Muay Thai-Wettkämpfe in früheren Jahrhunderten ohne Gewichtsklassen oder Zeitlimits sowie ohne angemessene Wettkampfausrüstung ausgetragen wurden, sind die Wettbewerbe heute ohne das Tragen von Boxhandschuhen heute kaum vorstellbar. Außer Boxhandschuhen werden im Profi Muay Thai auch Ellenbogenschoner angelegt. Ohne geeignete Kampfsportbekleidung sollte niemand an einem Wettkampf teilnehmen. Hochwertige Sportausrüstung für Muay Thai, BJJ sowie für andere Kampfsportarten sind ebenso wie das passende Zubehör im Fachhandel, wie bei clothedforcombat.com, einem Spezialisten für Kampfsportbekleidung, erhältlich. Als Grundausrüstung sind beim Amateur Muay Thai zusätzlich Schienbeinschoner sowie ein stabiler Kopfschutz vorgeschrieben. Diese Sicherheitsvorschriften sind aufgrund der speziellen Wettkampf-Technik, bei der Tritt-, Faust-, Ellenbogen-, Knie- und Clinchtechniken eingesetzt werden, notwendig. Muay Thai gilt als härteste, spektakulärste, aber auch als vielfältigste unter den Kampfsportarten. Auf Sportler und Zuschauer übt der thailändische Kampfsport gleichermaßen eine besondere Faszination aus.

Südamerikanische Judo-Variante mit ausgefeilter Kampftechnik

Beim **Brazilian Jiu-Jitsu** werden spezielle Wurftechniken aus dem Stand trainiert. Um die starken Griffe und Würfe beim BJJ auszuhalten, muss eine geeignete Kampfausrüstung getragen werden. Bei



den BJJ-Wettkämpf en treffen Kämpfer verschiedener Gewichts- und Fortgeschrittenen-Klassen aufeinander. Die Abstufung der im BJJ-Sport verwendeten Gürtel unterscheidet sich erheblich von den Gürtelsystemen anderer Kampfsportarten mit japanischem Ursprung. Die Reihenfolge der Farben, die vom Anfänger bis zum BJJ-Meister reicht, beginnt bei Weiß und reicht über Blau, Lila und Braun bis zum schwarzen Meistergürtel. Zusätzlich zur Gürtelfarbe wird das bereits erreichte Leistungsniveau anhand von einem bis vier Streifen auf dem Gurt angezeigt. Während Anfänger lediglich einen weißen Streifen auf dem Gürtel tragen, verfügen fortgeschrittene Kämpfer über Kampfgürtel mit vier weißen Streifen. Die südamerikanische Judo-Variante gilt weltweit als ausgefeilte Kampfsportart, bei der jeder Kämpfer spezielle Techniken einsetzt. Aufgrund der abgewandelten und verfeinerten Kampftaktik eignet sich die **Kampfsportart** BJJ auch für schwächere Kämpfer. Das Augenmerk liegt im BJJ auf dem im Laufe der Zeit perfektionierten Bodenkampf. Abhängig von Gewicht und Gürtelfarbe wird in unterschiedlichen Klassen gestartet. Jeder Kampf wird durch spezielle Regeln, die den Kämpfer schützen sollen, bestimmt. Je nach Startklasse gibt es beim BJJ weitere Regeln, die hauptsächlich dem Schutz unerfahrener Sportler dienen. Zunächst beginnt jeder BJJ-Kampf im Stand und wird nach dem Take Down des Gegners solange am Boden fortgesetzt, bis der Sieger feststeht. Durch das Erreichen bestimmter Positionen und dem Gewinn von Punkten und Vorteilen können die Sportler den Kampf für sich entscheiden.

Kampfsport und Muskelaufbau

Lässt sich Kampfsport und Muskelaufbau gut vereinbaren? Oder sind Kampfsportarten sogar ausreichend, um einen guten Muskelaufbau zu erreichen und können das Fitnessstudio ersetzen? Wir wollen der Sache auf den Grund gehen.

Verschiedene Kampfsportarten, verschiedene Körpertypen

Jede Kampfsportart stellt individuelle Ansprüche an den Kampfsportler. Viele Kung Fu Stile und z.B. Taekwondo stellen hohe Anforderungen an die Beweglichkeit des Ausübenden. Standup Sportarten, wie Boxen und Kickboxen fordern vor allem die Ausdauerleistungsfähigkeit und Schnellkraft, während in ringerischen Sportarten, wie Brazilian JuJutsu oder dem klassischen Ringen, vor allem Kraft gefragt ist- sowohl Maximalkraft, als auch Kraftausdauer. Am Ende werden zwar alle motorischen Fähigkeiten beansprucht und gefordert, der Fokus liegt aber meist auf einer speziellen motorischen Fähigkeit.

Da Taekwondo, KungFu und auch Karate den Fokus mehr auf koordinative Fähigkeiten legen, ist hier noch am wenigsten mit bemerkenswerten Muskelaufbau zu rechnen.

Das Training in ringerischen Sportarten, Boxen und Kickboxen ist meist weitaus fitnesslastiger. Dementsprechend sehen am Ende auch die entsprechenden Sportler aus. Wie das Training wirklich aussieht, hängt aber besonders vom jeweiligen Trainer und den üblichen Standards im Dojo ab.

Muskelaufbau durch Boxen, Kickboxen oder Thaiboxen

Wenn Sie vorher keinen Sport betrieben haben, werden Sie natürlich durch jede dieser Sportarten auch Muskeln aufbauen. Das Training wird meist von vielen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht begleitet. Nur wird eben meist im Bereich der Kraftausdauer gearbeitet. Nach einem ersten kleinen Schub an Muskelwachstum wird dieses bald stagnieren. Das ist nicht unbedingt verkehrt, denn mehr Muskelmasse bedeutet normalerweise auch eine höhere Gewichtsklasse – und damit schwerere Gegner auf Wettkämpfen.

Viele Kampfsportgyms haben aber einen Krafraum in ihre Kampfsportschule integriert. Dort wird außerhalb der Kampfsporteinheiten trainiert. Entsprechendes Muskelwachstum resultiert meist aus eben diesem Training und weniger aus dem eigentlichen Kampfsporttraining. Wenn Sie also Kampfsport allein wegen des Muskelaufbaus betreiben wollen, ist das keine gute Idee. Da kommen Sie mit reinem Bodybuilding schneller und effektiver ans Ziel.

Bodybuilding und Kampfsport

Sie betreiben schon Bodybuilding und wollen ergänzend Kampfsport ausüben? Wenn Sie sich dafür entscheiden, eine Kampfsportart ernsthaft zu betreiben, muss Ihnen klar sein, dass Bodybuilding nicht auf dem selben Niveau stattfinden kann, wie ohne Kampfsport. Das bedeutet aber nicht, dass sich diese beiden Sportarten ausschließen. Ganz im Gegenteil. Der Kampfsport profitiert vom Krafttraining im Fitnessstudio – und keine Angst, Ihre Muskeln machen sie weder langsam, noch unbeweglich – sofern kein Doping im Spiel ist. **(Der Sport-Attack Artikel dazu)** Durch entsprechendes Training verbessern Sie sogar die Kontraktionsfähigkeit Ihrer Muskeln und können schneller werden, sowie die Verletzungsanfälligkeit verringern.

Wichtig ist aber, dass Sie das Training anpassen. Wenn Sie mehrere Kampfsporteinheiten pro Woche haben, ist ein stark aufgeteilter Splitplan mit vielen Isolationsübungen wenig sinnvoll. Die Regeneration der einzelnen Muskelgruppen dauert einfach zu lange und wird durch das Kampfsporttraining gestört. Ihre volle Leistung bekommen Sie ebenfalls nicht auf die Matte. Das wird Ihnen eigentlich spätestens klar, wenn Sie nach einem intensiven „Leg-Day“ ein paar ordentliche Kicks ab Boxsack anbringen sollen.

Bevorzugen Sie komplexe Übungen. Kreuzheben, Kniebeugen, Bankdrücken, Military Press, Klimmzüge und vorgebeugtes Rudern bilden eine gute Basis. Isolationsübungen sind nicht verboten, sollten aber nicht bis zum absoluten Muskelversagen durchgeführt werden- vor allem nicht, wenn am nächsten Tag eine intensive Kampfsporteinheit ansteht. Mit einem solchen Ganzkörpertraining bilden Sie eine gute und funktionelle Grundlage, mit der Sie Kraft und Muskelmasse aufbauen, die Sie auch effektiv im Kampfsport einsetzen können.

Grundsätzlich gilt also: Bodybuilding und Kampfsport lässt sich vereinbaren, wenn man beim Bodybuilding Abstriche machen kann. Optimaler Muskelaufbau erfordert zu intensive Reize – Ein solches Training, gepaart mit Kampfsport, führt auf Dauer unweigerlich zum Übertraining.

Kinder im Kampfsport? Gut für die Entwicklung?

Viele Eltern schicken ihre Kinder so früh wie möglich in eine Kampfsportschule oder in einen Verein, um eine Kampfsportart zu erlernen, damit sie sich frühzeitig selbst verteidigen können, Selbstbewusstsein aufbauen und Disziplin lernen. So viel vorab: Vergessen Sie den Teil mit der Selbstverteidigung. Bis sich Kinder wirklich effektiv selbst verteidigen können, sind sie schon fast erwachsen oder zumindest in der Pubertät. Und gegen andere Kinder braucht es üblicherweise keine echte Selbstverteidigung. Machen Sie sich nicht die Illusion, dass Ihr Kind sich gegen Erwachsene verteidigen können soll.

Wieder andere Eltern versuchen ihre Kinder mit allen Mitteln vom Kampfsport fern zu halten. Denn sie predigen ihnen immer, dass Gewalt nicht gut ist und genau eben diese wird, wenn auch in kontrollierter Form, im Kampfsport am Partner ausgeübt. Das kann doch nur aggressiv machen.

Tut Kampfsport Kindern also gut? Wie wirkt es sich auf die soziale, motorische und kognitive Entwicklung aus? Und welche Kampfsportart sollte es sein?

Welche Kampfsportart für Kinder?

Welche Kampfsportart für Kinder geeignet ist, kann so leider nicht beantwortet werden. Jede Kampfsportart kann kindgerecht unterrichtet werden – selbst MMA (Auch, wenn das in diesem Fall oft nicht getan wird.)!

Traditionelle Kampfsportarten wie Taekwondo oder Karate bieten den Vorteil, dass meistens auf Disziplin und Umgangsformen besonderen Wert gelegt wird. Kinder trainieren meist im Nullkontakt-Modus, sodass das Verletzungsrisiko äußerst gering ist. Wichtig ist hier aber besonders, wie der Unterricht gestaltet wird. Klassisches „Kihon-Bahnen-Laufen“, wie es im Karate oft vorkommt, mag zwar sinnvoll für die Perfektionierung der Technik sein, ödet Kinder aber schnell an. Wenn Ihr Kind nur mit Widerwillen zum Sport geht, weil es keinen Spaß daran findet, bringt auch das beste Techniktraining nichts! Kindertraining hat eben seine ganz speziellen eigenen Anforderungen.

Boxen oder Kickboxen werden auch im Kindertraining zunehmend beliebter. Auch hier erlaubt das Regelwerk der meisten Verbände sogar Wettkämpfe mit nur minimalem Kontakt. Je Fortgeschrittener die Kinder sind, desto mehr Kontakt ist möglich, ob man das möchte, hängt aber davon ab, auch auch die Kinder das wollen!

Da hier vermehrt mit Partnern trainiert wird, ist der soziale Umgang mit anderen Kindern meist deutlich größer. Kinder können normalerweise sehr wohl zwischen einem sportlichen Kampf und einer realen Auseinandersetzung unterscheiden. Die Kämpfe verlaufen meist eher spielerisch.

Motivation ist alles

Die wenigsten Kampfsportschulen und Vereine fahren jedes Wochenende auf einen Wettkampf, sodass es mit dem wöchentlichen Fußball Punktespiel vergleichbar wäre. Kinder brauchen aber Erfolge, um motiviert am Ball zu bleiben. Gürtelprüfungen bieten den entsprechenden Reiz zur

Motivation. Im Gegensatz zu Erwachsenen sollten Kinder nicht ganz so kritisch beäugt werden. Ein guter Trainer lässt nur diejenigen zu der Gürtelprüfung zu, bei denen er sich sicher ist, dass diese auch bestehen. Nichts ist demotivierender für ein Kind, als das Durchfallen durch eine Gürtelprüfung. Viele Kinder verlieren an dieser Stelle gänzlich die Motivation für ihren Sport. Die Kinder sollten aber auch nicht das Gefühl haben, dass es den Gürtel geschenkt gibt. Er sollte immer eine Belohnung für die Leistung sein. Eine gute Schule / ein guter Verein findet einen passenden Mittelweg.

Soziale Entwicklung

Einige Kampfsportarten arbeiten mehr mit Übungspartnern als andere. Letzten Endes bleiben aber alle Kampfsportarten Individualsportarten. Gemeinsame Aktivitäten mit der Gruppe abseits des Trainings sind deshalb sehr wichtig.

Bei kleineren Raufereien auf dem Schulhof wissen Kinder aus dem Kampfsport oft besser, ab wann es wirklich ernst wird und wo die Grenze ist, jemand anderen wirklich zu verletzen. Denn wir dürfen nicht vergessen: Gerade bei Jungen gehören kleinere Raufereien zur Entwicklung dazu. Ob Kampfsportler oder nicht. Eine vernünftige Kampfsportschule legt obersten Wert darauf, dass die erworbenen Fähigkeiten nicht dazu da sind, andere unnötig zu verletzen. Das bedeutet aber nicht, dass das Kind nicht auch die übliche Entwicklung durchmachen muss, wie es andere auch tun.

Was den Teamgeist angeht, sind Mannschaftssportarten, wie z.B. Fußball, Handball oder Basketball dem Kampfsport mit Sicherheit überlegen.

Motorische und kognitive Entwicklung

Motorische und kognitive Entwicklung sind eng miteinander verknüpft. Kampfsport fördert vor allem die rechts/links-Kommunikation der beiden Gehirnhälften. Kinder aus dem Kampfsport stellen sich oft bei motorisch anspruchsvollen handwerklichen Aufgaben besser an. Auch die Konzentrationsfähigkeit profitiert davon. Motorische Grundfähigkeiten, vor allem die Beweglichkeit und Koordination sind bei Kampfsportlern üblicherweise deutlich ausgeprägter und legen den optimalen Grundstein für eine spätere Entwicklung. Es entstehen seltener Beweglichkeitsdefizite und muskuläre Dysbalancen als bei Mannschaftssportarten.

Gerade, wenn jemand seit seiner Kindheit nur eine Mannschaftssportart ohne Ausgleich trainiert hat, ist es schwer, entsprechende Defizite wieder aufzuarbeiten. Das soll an dieser Stelle keineswegs Mannschaftssportarten herabwerten – diese fördern nämlich speziell positiv die Leistungsfähigkeit des Herz- Kreislaufsystems und das räumliche Verständnis – das Training im Kampfsport ist nur üblicherweise vielseitiger, als das in den Mannschaftssportarten.

Die wichtigsten Tipps für Einsteiger in den Kampfsport

Kampfsport und Kampfkunst üben seit jeher eine große Faszination auf den Menschen aus. Wenn Sie sich dafür entschieden haben, eine Kampfkunst oder einen Kampfsport zu erlernen, war das auf

jeden Fall die richtige Entscheidung, denn es fördern umfassend die körperliche und geistige Entwicklung. Als Einsteiger, egal welcher Art, sollten Sie aber ein paar Dinge wissen.

Gürtel sagen nichts über das reale Können aus

Jeder, der eine Gürtelprüfung bestanden hat, hat gezeigt, dass er ein festgelegtes Prüfungsprogramm zu einem festgelegten Zeitpunkt beherrscht hat. Solche Prüfungen sind durchaus sinnvoll, vor allem, da so auch Nicht-Wettkämpfer die Möglichkeit haben, auf ein bestimmtes Ziel hinzuarbeiten. Prüfungsprogramme werden zwar mit der Zeit schwerer und anspruchsvoller, sind aber so ausgelegt, dass sie durchaus von jedem, der sich etwas reinhängt, zu schaffen sind.

Individuelles Talent und Trainingseifer sind viel wichtiger als der Gürtel für die endgültige Leistung. Ein sehr talentierter Gelbgurt kann sogar einem Schwarzgurt überlegen sein.

Vorsicht bei überteuerten Services

Es gibt tatsächlich Schulen, die, je nachdem wie fortgeschritten Sie sind, stetig den Mitgliedsbeitrag erhöhen. Um bestimmte, scheinbar „geheime“ Techniken zu lernen, muss extra gezahlt werden. Speziell einige chinesische Kampfkunststile mit den Endungen *ing *ung sind dafür bekannt. Natürlich darf guter Kampfkunstunterricht auch etwas kosten, das ist ganz normal. Auch mal etwas mehr, wenn er gut ist. Wenn sich die spezielle Förderung des einzelnen Schülers aber nicht nach seinem Talent, sondern nach der Geldbörse richtet, läuft irgendetwas gewaltig schief. Das ist aber häufig der Fall.

Nicht unsinnig abhärten

Mit vielen Übungen, z.B. mit dem Schienbein gegen harte Gegenstände treten, schaden Sie sich mehr, als dass es ihnen nutzt. In diesen speziellen Fall können Sie sich z.B. eine Knochenhautentzündung einfangen, die Ihre Schienbeine nur noch empfindlicher macht. Ein kompetenter Trainer wird Ihnen auch Tipps für das Training daheim geben. Achtung: Nicht jeder Kampfsporttrainer ist auf dem aktuellen sportwissenschaftlichen Stand. Vielleicht kann er seine Kampfkunst trotzdem gut unterrichten, ein gewisses Maß an eigenem fundierten Wissen für das Heimtraining kann aber nie schaden.

Beweglichkeit und Funktion

Die meisten Kampfsportarten werden sinnvoll durch ein Dehnungs- und Krafttraining ergänzt. Das UND ist hier entscheidend. Sorgen Sie stets für eine optimale Funktion und Kraft in allen Gelenkwinkeln. Eine rein passiv gesteigerte Beweglichkeit kann schnell zu Verletzungen führen. Mehr dazu im **Sport-Attack Beweglichkeits-Special**.

Schienbeine abhärten - ist das sinnvoll?

Unsere Schienbeine sind im Kampfsport oft direkt Stoß und Schlagbelastungen ausgesetzt. In vielen

Kampfsportarten ist es somit Gang und Gebe, die Schienbeine abzuhärten. Was bringt das Ganze, welche Methoden gibt es, was verändert sich am Knochen und was sind die Gefahren? Und was hält so ein Schienbein überhaupt aus?

Schienbeinbruch

Es gibt grundsätzlich zwei Arten von Frakturen. Die eine entsteht durch eine plötzliche äußere Gewalteinwirkung. Damit ist die klassische Verletzung gemeint, die entstehen kann, wenn wir plötzlich mit unserem Schienbein auf einen harten Widerstand treffen.

Andererseits gibt es die Ermüdungsbrüche. Ermüdungsbrüche entstehen bei permanenter Überlastung des Knochens. Darauf ist zu achten, wenn man seine Schienbeine abhärten möchte, denn ohne ausreichende Regeneration kann man einen solchen Ermüdungsbruch provozieren.

Insgesamt lässt sich sagen, dass unser Schienbein doch recht belastungsfähig gegen Stoßbelastungen ist. Ohne einen vorangegangenen Ermüdungsbruch ist die Wahrscheinlichkeit für einen Schienbeinbruch im Kampf relativ gering. Die Belastbarkeit schwankt bei jedem Einzelnen, man kann aber von einem Belastungswert von etwa 350 kg auf der senkrechten ausgehen, bis es zu einem Bruch kommt. Der Winkel spielt aber die größte Rolle. Viel höher ist hier das Risiko bei Unfällen im Straßenverkehr oder beispielsweise beim Skifahren. Hier können hohe Torsionskräfte auftreten, welche durch die Ausrüstung verstärkt werden. Bekannt ist vor allem die sogenannte Skischuhrand-Fraktur.

Abhärtung und Risiken

Es gibt grundsätzlich mehrere Methoden der Abhärtung. Letzten Endes lässt sich zwischen der schonenderen und der aggressiven Methode unterscheiden.

Häufig trainieren Sportler die Widerstandsfähigkeit und Schmerztoleranz ihrer Schienbeine, indem sie immer wieder gegen einen festen Gegenstand treten. Hintergrund dieses Vorgehens ist, dass nach Julius Wolff (bereits im 19. Jhd) die Knochenmasse und Festigkeit bei gemäßigter Überlastung zunimmt.

Diese Methode funktioniert, birgt aber vor allem die Gefahr von Mikrofrakturen. Ist so eine Mikrofraktur vorhanden und hat der Knochen durch weiteres Training keine Möglichkeit, die Fraktur zu schließen, kann sich diese Mikrofraktur zu einer ernsthaften Fraktur ausweiten.

Eine andere Abhärtungsmethode ist das Bearbeiten der Schienbeine z.B. mit einem Nudelholz. Diese Methode sorgt ebenfalls für eine gemäßigte Überlastung des Knochens, was zu einer Erhöhung der Knochenfestigkeit führt. Hier besteht aber vor allem die Gefahr einer Knochenhautentzündung, wenn Sie es übertreiben. Kontinuierliche und gleichartige Belastungen stellen im allgemeinen ein großes Risiko für Entzündungen durch mechanische Überreizung dar.

Wenn Sie diese Methode nutzen wollen, sollten Sie also mit Bedacht vorgehen. Mit entzündeter Knochenhaut ist das Schienbein noch wesentlich empfindlicher, als ohne Abhärtung.

Essen kurz vor dem Kampf

Es kann für einen Kampfsportler einen enormen Vorteil bedeuten, eine Gewichtsklasse niedriger starten zu können. Umso höher das allgemeine Niveau ist, desto häufiger wird „Gewicht gemacht“, um sich in die entsprechende Gewichtsklasse einordnen zu können. Bis zum Termin der Waage muss alles stimmen. Viele nehmen da auch einiges in Kauf. Von der Radikaldiät bis zum Schwitzanzug. Ob das immer im Sinne der Leistungsfähigkeit ist, steht auf einem anderem Blatt. Gemeinsam haben doch alle eins: Nach der Waage brauchen sie möglichst bald wieder Energie, die möglichst auch den Kampf lang halten soll.

Was soll ich vor einem Kampf, nach der Waage, essen?

Wichtig ist erst einmal, sich klar zu machen, dass wir nicht alle Defizite, die wir uns beim Gewicht machen angeeignet haben in so kurzer Zeit wieder ausbügeln können. Unser Energiestoffwechsel funktioniert am besten, wenn regelmäßig genug Wasser zu Verfügung steht. Eine optimale ATP Resynthese können wir nur teilweise wieder herstellen.

Was brauchen wir nun alles?

1: Kurzkettige Kohlenhydrate

Erst einmal brauchen wir schnell Energie, um aus unserem Tief heraus zu kommen und unsere Leistungsbereitschaft zu aktivieren. Dextrose eignet sich dafür. Doch Achtung, das ist kein Freifahrtschein, massenhaft Einfachzucker zu konsumieren. Haben wir unseren Insulinspiegel durch zu viel Dextrose zu hoch gepusht, folgt bald auch das nächste Tief. 20 bis 25 Gramm sind empfehlenswert.

2: Mittelkettige Kohlenhydrate

Eine etwas größere Menge brauchen Sie an Mehrfachzucker. Die gute alte Banane eignet sich prima dafür. So wird das plötzliche Down durch zu schnell fallenden Insulinspiegel vermieden. Verzichten Sie auf fettige Teigwaren. Diese liegen einfach zu schwer im Magen.

3: Langkettige Kohlenhydrate

Etwa nach einer halben Stunde bietet sich dunkles, fettarmes Brot an. So bleibt der Insulinspiegel und somit die Leistung noch länger konstant. Brötchen mit vielen Körnern verbrauchen allerdings wieder viel Energie bei der Verbauung und brauchen entsprechend lange. Auf diese sollten Sie verzichten.

4: Elektrolyte

Um Krämpfe zu vermeiden, sollte der Elektrolythaushalt ausgeglichen sein. Gerade, wenn Sie das meiste an Gewicht durch Schwitzen verloren haben, ist dieser Haushalt aus dem Gleichgewicht. Isotonische Getränkemischungen eignen sich hier prima.

5: Aminosäuren

Flüssige Aminosäuren eignen sich zu diesem Zeitpunkt am besten, da unser Körper die Eiweiße nicht erst in Aminosäuren spalten muss. Auch wenn die typischen Trinkampullen oft ein schlechtes Preis/Leistung Verhältnis haben; für diesen Einsatzzweck sind sie durchaus geeignet.

Fiese Fallen

Es gibt ein paar fiese Fallen, auf die Sie nicht reinfallen sollten. Müsliriegel enthalten meist gehärtete Fette. Der scheinbare Energiesnack kann sich also durchaus negativ auf die Leistung auswirken.

Energydrinks können leistungsfördernd wirken. Genauso, wie andere Koffeinpräparate. Schwer ist aber der richtige Zeitpunkt der Aufnahme. Je nach Produkt ist der Zeitpunkt des optimalen Verzehrs anders. Hier sollten Sie sich genau über Ihr Produkt informieren. Problematisch ist oft der hohe Zuckergehalt, der Ihren Insulinspiegel durcheinander bringt.

Kampfsport und berufliche Karriere - wie passt das zusammen?

Nach den persönlichen Hobbies wird man eigentlich in fast jedem Vorstellungsgespräch irgendwann gefragt. Meistens finden die Hobbies sogar schon Platz im Lebenslauf. Doch was ist, wenn sich eine Kampfsportart unter diesen Hobbies befindet? Lasse ich diese Information lieber weg? Und wie kann sich Kampfsport allgemein auf die berufliche Karriere auswirken?

Trotz verbesserter gesellschaftlicher Akzeptanz haben einige Kampfsportarten immer noch Imageprobleme

Wenn Sie sich für einen Bürojob oder eine andere Tätigkeit bewerben, die nichts mit Sport im weitesten Sinne zu tun hat, sollten Sie vorsichtig sein, wie Sie ihr Hobby verpacken. Mixed Martial Arts (MMA) oder Kickboxen liest sich für einen Personaler wie eine vorab abgegebene Krankschreibung. Außerdem verbinden viele mit diesen Sportarten ein hohes Maß an Aggressivität und Brutalität. Das ist natürlich nicht der Fall, aber Judo, Aikido oder irgendetwas traditionelles liest sich für den Personaler wesentlich angenehmer.

Kampfsportler sind selbstbewusster und kognitiv leistungsfähiger.

Es gibt wenig Sportarten, die so komplex sind und den Körper so vielseitig fordern, wie Kampfsport es tut. Die Auseinandersetzung mit sich selbst und anderen und die stetig sichtbare Leistungsverbesserung wirken sich positiv auf das Selbstbewusstsein aus. Im Kampfsport zählt eben nicht nur körperliche Leistungsfähigkeit, auch Erfahrung und Verständnis spielen eine große Rolle. Das gesteigerte Selbstbewusstsein zeigt sich nicht nur im Sport, sondern auch im Beruf.

Auch sind Kampfsportler oft offener und kontaktfreudiger zu anderen Menschen und weisen weniger Scheu auf. Kein Wunder, wer Kampfsport macht, kommt eigentlich zwangsweise anderen Menschen sehr nahe. Das variiert natürlich je nach Kampfsportart, ist aber grundlegend fast überall gegeben.

Eine gesteigerte motorische Leistungsfähigkeit und die Fähigkeit des Taktierens im Kampf wirken sich auch positiv auf die kognitive Leistungsfähigkeit aus. Kaum eine Sportart fordert so die

Kommunikation zwischen linker und rechter Gehirnhälfte, wie Kampfsport.

Die gesellschaftliche Anerkennung ist in den letzten Jahren zum Glück gestiegen.

Personen wie Dr. med Christine Theiss oder die Klitschko Brüder sind zu Vorbildern unserer Gesellschaft geworden. Nicht nur aufgrund ihrer sportlichen Leistungen, sondern wegen der Kombination von Profisport und Bildung. – Die Klitschko Brüder studierten übrigens beide Sportwissenschaften und Philosophie.

Grundsätzlich lässt sich wohl sagen, dass sich Kampfsport umso positiver auswirkt, je höher man bereits auf der Karriereleiter gestiegen ist. Karriere und Kampfsport sind also längst nicht mehr unvereinbar, sondern ergänzen sich sehr gut.

Frauen und Kampfsport- warum das kein Widerspruch ist

Kampfsport ist trotz massiven Zuwachses immer noch eine Männerdomäne. Viele Frauen schrecken doch noch ein wenig vor dem allgemeinen Bild, das das Wort Kampfsport in ihrem Kopf erzeugt zurück. Doch dafür gibt es gar keinen Grund. Kampfsport ist so vielseitig, dass eigentlich jede Dame, das finden sollte, was sie sucht.

Nicht jede muss zur Christine Theiss werden...

Christine Theiss betreibt in erster Linie klassisches Kickboxen – und das sehr erfolgreich. Mehrere Weltmeistertitel zeugen davon. Gerade ihre Medienpopularität zeigt, dass Kampfsport bei Frauen längst nicht mehr verrufen ist. Trotzdem ist klassisches Kickboxen vielen Frauen einfach zu hart im Kontakt, zu unästhetisch, zu männlich. Doch es gibt noch viele weitere Kampfsportarten, unter denen Frauen die richtige Wahl treffen können.

Ästhetik und Körperkunst sind Bestandteil vieler Kampfkünste

Keine Frage, für eine Frau, die auf der Suche nach dem passenden Kampfsport für Bodyforming, allgemeine Fitness und jede Menge Spaß ist, ist Kickboxen sicher eine gute Wahl. Eine sehr gute sogar. Kaum eine andere Sportart hat einen so hohen Kalorienumsatz, wie eine intensive Einheit Kickboxen. Doch warum zieht es viele Mädchen in jungen Jahren zum Kunstturnen? Ästhetische Bewegung bestärkt viele in ihrem Gefühl der Weiblichkeit. Und genau das lässt sich auch in vielen Kampfkünsten finden. Kampfkünste wie Wushu oder Taekwondo arbeiten oft mit Techniken, die sauber ausgeführt nicht nur beeindruckend aussehen, sondern auch besonders schön anzusehen sind. Gerade bei diesen Kampfkünsten steht die Form der Technik und der Bewegungsabläufe besonders im Vordergrund. Der Kampf muss gar nicht das erste Ziel sein. Beweglichkeit, natürliche

Bewegung und Erhaltung der Gesundheit sind das Ziel vieler Kampfkünste.

Sie haben also die Wahl...

Selbstverteidigung, ästhetische Bewegung, Fitness oder doch lieber in den sportlichen Wettkampf? Das entscheiden nur Sie. Der Weg einen Kampfsport oder eine Kampfkunst zu erlernen ist eigentlich nie falsch. Durch das gesteigerte Körpergefühl und das Gefühl, sich verteidigen zu können, steigt oftmals auch das Selbstvertrauen deutlich an. Das macht sich nicht nur im Sport, sondern auch im Alltag bemerkbar. Überzeugt und Interesse geweckt? **Wir helfen, die richtige Kampfsportart zu finden!**

Formen in den Kampfkünsten und ihre Bedeutung für die Kunst

Bewegungsformen findet man in fast allen Kampfkünsten. Der Sinn dieser Formen wird aber auch oft kritisiert. Unrealistisch seien sie und viel zu weit weg von der realen Selbstverteidigung oder dem realen Zweikampf. Doch geht es in dem Formen doch um einiges mehr.

Formen? Wovon ist die Rede

Jede Kampfkunst hat ihren eigenen Namen für die Bewegungsformen. Kata heißen sie in japanischen Kampfkünsten, Taolu oder Kuen in chinesischen oder Hyeong, Tul und Poomse im koreanischen Taekwondo.

Es geht um eine festgelegte Reihenfolge von Angriffs- und Verteidigungstechniken, die einen Kampf gegen einen oder mehrere imaginäre Gegner simulieren sollen. So zumindest die offizielle Definition. Dass ein echter Kampf mit genau diesen Techniken nicht funktioniert, sollte jedem klar sein.

Formen haben also verschiedene Ziele, diejenigen, die sie lernen, eignen sich oft verschiedene Fähigkeiten an, ohne sich mit genau diesen Fähigkeiten auseinanderzusetzen.

Motorische Grundlagen

Die meisten Techniken in Formen werden über sehr große Bewegungsradien ausgeführt. Dadurch entwickeln sich nach einiger Zeit motorische Grundmuster, die der Kampfkünstler in der Lage ist, ganz automatisch in abgewandelter Form sinnvoll einzusetzen, da das Bewegungsmuster das selbe ist. Beispiel: Ein Gedan Barai(Unterarmblock tief) oder ein Soto Uke(Unterarmblock mittel) lässt sich nicht nur als Abwehr gegen einen Fußtritt oder einen Schlag zum Körper einsetzen. Ganz im Gegenteil - Es ist sogar ziemlich unwahrscheinlich, einen realen Angriff mit einer solchen gundschulgemäßen Technik abzuwehren.

Diese Techniken können aber auch als Hebel eingesetzt werden. Damit diese Hebel gezielt und

effizient auch unter Druck eingesetzt werden können, muss sich das motorische Muster gut eingepägt haben. In den Formen werden diese Muster in den unterschiedlichsten Lagen trainiert.

Natürlich geht es nicht ohne spezifisches Selbstverteidigungstraining, die Erfahrung zeigt aber, dass sehr gute Formenläufer auch ein besseres Verständnis für die Anwendung der Techniken im Realen haben.

Körperliches Training

Gerade der Formenlauf auf Wettkämpfen ist eher Show. Es geht hier eben um den Sport und eine sportliche Leistung erkennt man eben weniger an der Funktionalität, als an Körperspannung, Schnelligkeit, Rhythmus, Kraft und Ausdruck. Aber auch dieser Aspekt stellt einen wichtigen Aspekt des Formentrainings dar.

Beispiel „tiefe und lange Stände“: Auch, wenn tiefe Stände nicht gerade förderlich im Zweikampf sind, fördern sie dennoch die Beweglichkeit und Kraft. Wichtig ist, dass der Kampfkünstler lernt, Form, Selbstverteidigung und Kampf zu differenzieren.

Entspannung und Meditation

Es gibt auch Formen, die weniger sportlich ausgerichtet sind und auch nicht das Ziel haben, die Technik in irgendeiner Art und Weise zu verbessern. Hier geht es um reine Entspannung. Sie können den Alltag vergessen und sich nur auf Ihre Bewegung konzentrieren. Genau das machen wir doch eigentlich auch, wenn wir spazieren gehen. Abschalten und der Umwelt lauschen. Hier geht es eben mehr um ein Hineinhören in sich selbst und die Selbstwahrnehmung – sich selbst zu fühlen. Im stressigen Alltag sind viele nicht mehr dazu in der Lage.

Wie zu erkennen, haben Formen also viele Aufgaben und hier sind bestimmt noch nicht alle genannt.