

# Das erste mal im Kampfsport Training - Der erste Trainingstag

Der Schluss ist gefasst: Eine Kampfsportart soll erlernt werden. Die lokalen Möglichkeiten sind bekannt. Nur hingegangen sind Sie noch nie. So geht es leider vielen, die nur darauf warten, mit Kampfsport anzufangen, weil sie nicht wissen, was im ersten Training auf sie zukommt und wie sie sich richtig verhalten. Wir klären die wichtigsten Fragen, die Sie sich vielleicht vor Ihrem ersten Kampfsport Training stellen.

## **Welche Voraussetzungen brauche ich? Bin ich zu alt/dick/unbeweglich/unsportlich?**

Generell brauchen Sie außer dem Willen, sich zu verbessern erst einmal gar keine speziellen Voraussetzungen. Die meisten Vereine bieten auch spezielle Anfängergruppen an. Aber auch wenn es das nicht gibt, ist das Training eigentlich immer so abgestimmt, dass Anfänger und Fortgeschrittene in ihrem persönlichen Rahmen gefordert werden.

Sofern Sie gesund sind, kleine Altersbeschwerden sind keine Krankheit, gibt es nichts, was dagegen spricht, das Training aufzusuchen. Auch Unbeweglichkeit oder Übergewicht sind keine Gründe, Angst vor einem Probetraining zu haben. Ein kompetenter Trainer wird Sie Ihren Möglichkeiten nach belasten. Wenn Sie nicht gerade mehrere schwere Bandscheibenvorfälle oder akute schwere Gelenkbeschwerden haben, sollten Ihrem Körper den richtigen Weg weisen und sich nicht von Ihrem Körper vom Weg abbringen lassen.

## **Welcher Verein oder Verband soll es sein?**

Das kommt ganz auf Ihr Ziel an. Generell haben sich, wenn es um den reinen Sport geht, kleinere, unbürokratische Verbände als vorteilhaft erwiesen. Wollen Sie Ihre Graduierungen z.B. später in ganz Deutschland anerkannt haben, empfiehlt sich eine Mitgliedschaft in großen Verbänden, wie z.B. dem DKV, dem WTF oder der WAKO. Informieren Sie sich über den jeweiligen Verband. Das hilft Unsicherheiten von vornherein auszuschließen.

Das wichtigste am Training ist die Gruppe, in der Sie trainieren. Diese kann sowohl in einem Verein, als auch in einer Kampfkunstschule gut oder schlecht sein. Das erfahren Sie beim Probetraining. Kampfsportschulen bieten meist das bessere Trainingsumfeld, das Training im Verein ist meist wesentlich günstiger, kann aber durchaus auch sehr gut sein.

## **Einfach hingehen oder anmelden? Was muss ich mitnehmen?**

In 90% der Fälle schickt Sie niemand nach Hause, wenn Sie mit gepackter Tasche wenigstens etwa 15 Minuten vor dem jeweiligen Trainingsbeginn erscheinen und um ein spontanes Probetraining bitten. Ein kurzer vorheriger Anruf schadet meist aber nicht. Die Telefonnummern der Verantwortlichen sind meist auf den Homepages der Vereine ausgeschrieben.

Meist wird Barfuß trainiert. Sie brauchen keinen Gi oder eine Kickboxausrüstung. Lockeres Sportzeug, nicht zu lang mit ausreichenden Spielraum im Schritt reicht vollkommen aus.

## **Wie hart ist das erste Training? Wie hoch ist das Verletzungsrisiko?**

Ein verantwortungsbewusster Trainer wird Sie in Ihrem ersten Training niemals gegen irgendjemanden kämpfen lassen und wenn, dann nur in sehr eingeschränkter Art und Weise. Das

Verletzungsrisiko kommt auf die jeweilige Kampfsportart an. Generell kann man aber sagen, dass das Verletzungsrisiko im Kampfsport deutlich geringer ist, als bei anderen „unkontrollierten“ Kontaktsportarten, wie z.B. Fußball oder Handball.

### **Etikette und Dojokun**

Machen Sie sich darum keine Gedanken, je nach Sportart und Dojo wird das etwas anders gehandhabt. Man wird Sie zu gegebenem Zeitpunkt aufklären. Üblich in asiatischen Kampfsportarten ist ein Verbeugen an der Eingangstür der Sporthalle/des Dojos. Die individuelle Begrüßung fällt immer anders aus.

Im Training wird meist wenig geredet, Fragen sind aber erlaubt. Warum und wieso Fragen sollten aber nach dem Training geklärt werden. Diese stören den Trainingsablauf. Das, was der Trainer vorgibt, wird gemacht. Eventuelle Warum-Fragen werden nach dem Training gestellt.

Bitte verzichten Sie auf intensives Deo oder Parfum, Schmuck ist natürlich meist auch tabu; eine gewisse Körperpflege sollte vorhanden sein, denn in den meisten Kampfsportarten kommt es doch auch einmal zum Körperkontakt mit dem Gegenüber.