

# 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 überbewerteten 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**.