

# Kampfsport FAQ

Rund um das Thema Kampfsport gibt es eine Menge Fragen, die immer wieder gestellt werden.

Wir haben hier die wichtigsten Fragen und Antworten zusammengestellt:

## **Ich möchte mit Kampfsport anfangen! Welche Kampfsportart soll ich wählen?**

Dazu haben wir einen ausführlichen Artikel: **Welche Kampfsportart ist die richtige für mich?** Es gibt natürlich immer noch mehr Möglichkeiten, aber das Grundraster gibt schon einmal gute Anhaltspunkte.

## **Wer würde gewinnen, wenn ein Karate Kämpfer gegen einen Kung Fu Kämpfer antritt?(und ähnliche Fragen)**

Diese Frage wird niemand beantworten können. Es kommt immer auf den Einzelnen an. Es gibt weder die ultimative Kampfsportart noch den besten Stil einer Kampfsportart.

## **Ich bin unbeweglich, was kann ich tun?**

Die Beweglichkeit kann auf unterschiedlichste Arten verbessert werden. Zuerst einmal sollte man wissen, was **Dehnen und Stretching** überhaupt ist. Es gibt aktive und passive Flexibilität. Ein beliebtes Ziel der passiven Flexibilität ist z.B. der **Spagat**. Aktive Flexibilität wird einfach durch schnelle und langsame Kicks trainiert.

## **Meine Muskeln/Bänder/Sehnen sind aber verkürzt, was kann ich tun?**

Meistens sind sie das nicht. Sehe: **Was ist eine Muskelverkürzung? Oder gibt es die gar nicht?** .

## **Ich würde gerne mehrere Kampfkünste lernen, stehen die sich dann im Weg?**

Ja und nein. Fakt ist, dass es schon schwer genug ist, eine Kampfsportart sehr gut zu beherrschen. Als Anfänger schmeißt man gerade bei ähnlichen Kampfkünsten/Kampfsportarten schnell Dinge durcheinander. Ein Blick über den Tellerrand schadet erfahrenen Kampfsportlern aber keineswegs. Ganz im Gegenteil.

## **Wie lange brauche ich bis zum Schwarzgurt?**

Das hängt von der Kampfsportart oder der Kampfkunst ab und auch von der Kampfkunstschule oder dem Verein. Es gibt auch Kampfsportarten ohne Graduierungssystem. Ziel sollte aber nicht der Schwarzgurt sein. Denn dieser bezeugt nur, dass ein festgelegtes Prüfungsprogramm beherrscht wurde. Über den **Sinn und Unsinn von Gradierungen** haben wir uns auch schon einmal ausgelassen.

## **Was kostet Kampfsport?**

Die Preise können variieren deutlich. Mehr dazu: **Was darf Kampfsport kosten?**

## **Machen mich Muskeln langsam?**

Nein, auf natürlichem Wege baut man nicht so viel Muskelmasse auf, dass es langsam macht. Man

ist mit einer guten Muskelmasse und niedrigem Körperfettanteil mit etwas abkochen allerdings schnell der fitteste am oberen Ende der eigenen Gewichtsklasse. Der Vorteil durch die Muskelmasse ist oft deutlich zu spüren. Nachteil ist allerdings, dass auch mehr Energie benötigt wird. Sie brauchen also auch ein besser trainiertes Herz-Kreislaufsystem.

**Noch Fragen? Schreiben Sie uns einen Kommentar und wir werden darauf eingehen und die Frage eventuell in die FAQ aufnehmen.**