

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-Wettkämpfen 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.