

# Was kostet Kampfsport? Und was macht einen guten Trainer aus?

Es gibt mittlerweile eine unglaublich unüberschaubare Menge an verschiedenen Kampfsportarten, die überall angeboten werden. Nachdem wir die Auswahl getroffen haben, welche die richtige Kampfsportart für uns ist, beginnt die Suche nach einer Kampfsportschule oder einem Verein mit einer entsprechenden Sparte.

## **Zu allererst sollten wir einmal einen Blick in unsere Brieftasche werfen...**

Leider bekommt man, auch im Sport, leider nirgends etwas geschenkt. Wir müssen also einmal schauen wie hoch unser Budget überhaupt ist. Ab etwa 25 Euro im Monat ist es möglich in einer Kampfkunstschule zu trainieren. Die Preise können aber variieren. Auch Monatsbeiträge von 100 Euro sind möglich. Eine Mitgliedschaft im Verein ist meist schon für ein kleines Trinkgeld möglich.

## **Kampfkunstschule vs. Verein mit Kampfsportsparte**

Vereine trainieren meist in den städtischen Sporthallen. Das hat einen Vorteil: Diese sind meist groß. Das bedeutet, dass man sich durchaus auch einmal gut warm laufen kann und sich auf jeden Fall nicht auf den Füßen steht. Das war es meistens jedoch aus. Die Ausstattung einer normalen Sporthalle beschränkt sich meist auf ein paar Fußball-/Handball- Tore, ein paar Turngeräte und ein paar Turnmatten.

Beim Training in einer Kampfkunstschule können Sie Ihre Erwartungen schon etwas höher schrauben. Meist ist der Raum dauerhaft mit entsprechenden Matten ausgelegt, eventuell sogar ein Ring vorhanden, Equipment wie Handschuhe oder Fußschoner lassen sich leihweise beziehen. Was alles genau geboten wird liegt im Ermessen des Betreibers und spiegelt sich nicht selten im Monatsbeitrag wieder.

Ein weiterer Vorteil sind die Trainingszeiten. Viele Turnhallen schließen über die Ferien ihre Pforten. Das bedeutet im schlimmsten Fall im Sommer einen Trainingsausfall über 6 Wochen. Für leistungsorientierte Sportler nicht unbedingt optimal.

## **Auf den Trainer kommt es an...**

Das wichtigste ist letzten Endes der Trainer. Lassen Sie sich nicht von Graduierungen oder mehrfachen Weltmeister-Titeln blenden. Diese sind in Amateurverbänden oft schnell erreicht. Es gibt super Trainer mit hoher Dan-Graduierung, aber es gibt leider auch die, bei denen das Training einfach minderwertig ist.

## **Woran erkenne ich also einen guten Trainer?**

Wir haben also schon einmal gelernt, dass wir einen guten Trainer nicht an der Farbe seines Gürtels, den Balken darauf oder den Pokalen im Eingang der Kampfsportschule erkennen. Das können wir nur im Training fühlen. Ein guter Trainer fordert, überfordert aber nicht. Das bedeutet das Training darf nicht zu lasch sein, wenn Sie jedoch mit Verletzungen heim kommen, haben Sie auch nichts davon.

Er fragt vorher nach Ihren gesundheitlichen Bedingungen und richtet sich im Training danach. Außerdem sollte er Fragen bzw. Kritik zulassen. Niemand ist perfekt, auch nicht der beste Trainer.

Er sollte Spaß am Training, aber auch Disziplin zum Fortschritt vermitteln können. Denn der echte Spaß kommt mit dem Fortschritt. Auf der Stelle zu treten ist auf die Dauer frustrierend.

Das Training sollte nach Möglichkeit in Leistungsgruppen aufgeteilt sein. Es ist fast unmöglich, einen Anfänger und einen Langjährigen optimal in einer gemeinsamen Stunde zu fördern.

Letzend Endes müssen Sie sich wohlfühlen. Gehen Sie zum Probetraining. Gern auch zwei oder drei Mal. So merken Sie am besten, ob das Training Ihren Ansprüchen genügt.