

# Welche Kampfsportart ist die richtige für mich?

Eins ist den meisten schon klar: Ich will mit Kampfsport beginnen. Sei es aus reinem Fitnessinteresse, Interesse an der Philosophie oder dem Drang, sich selbst verteidigen können zu wollen. Nach diesem Artikel sollte Ihnen die Wahl zur richtigen Kampfsportart viel leichter fallen. Wir haben bewusst nicht alle bekannten Kampfsportarten aufgegriffen, die wichtigsten sind aber genannt, die meisten anderen lassen sich ebenfalls in eine unserer Kategorien einordnen. Auch nach diesem Artikel sollten Sie sich zu Ihrer getroffenen Wahl vorher intensiv informieren.

## Es geht nur um Fitness?

Geht es Ihnen nur um den Fitness Aspekt, sind Sie wahrscheinlich mit Fitnessprogrammen, wie Sie in Fitnessstudios angeboten werden, wie z:b. TaeBo, X-Do, Fighters Fitness oder diversen anderen Musik gestützten Programmen am besten bedient. Allerdings setzt dies ein gewisses Taktgefühl und den Spaß daran, sich zu Musik zu bewegen, voraus. Es geht also schon etwas ins Tanzen. Möchten Sie diesen musikalischen Aspekt nicht, eignet sich eine Kickboxschule auf Breitensport Basis wohl am besten.

## Der akrobatische Typ

Ihnen geht es nicht in erster Linie um die Effektivität Ihrer Techniken, sondern Viel mehr um spektakuläre Bewegungen und Ästhetik in der Bewegung? Für die, die auch gerne in der Gruppe singen und Musik machen möchten, ist Capoeira hier die erste Wahl; hier wird nicht richtig gegeneinander gekämpft, sondern vielmehr in einem sogenannten „Spiel“ mit leicht tänzerischen, eleganten und teilweise sehr akrobatischen Elementen miteinander gekämpft. Trotzdem lassen sich viele Elemente auch auf einen realen Kampf übertragen und weisen durchaus Effektivität auf. Die diejenigen, die eher auf Musik verzichten, oder diese nur als Begleitung im Training laufen lassen möchten, sollten eher auf XMA(Extreme Martial Arts), Tricking oder Wushu setzen.

## Die Philosophie ist wichtig, der Kampf aber auch

Diejenigen, die eine Kampfsportart suchen, die sowohl körperlich fit macht, Selbstverteidigung lehrt und das Kämpfen auch nicht außer Acht lässt, werden im Karate, Taekwondo oder KungFu fündig. Während sich im japanischen Karate und koreanischen Taekwondo eher harte Techniken wieder finden, setzt KungFu auf geschmeidigere und weichere Bewegungsabläufe. In allen drei Kampfsportarten ist die Vermittlung von Werten ein wichtiger Bestandteil des Trainings.

## Ich will kämpfen, möglichst viele Wettkämpfe, das macht mir Spaß!

In diesem Fall sind Sie, sofern Sie Vollkontakt lieben sehr gut in einem Muay Tai Boxclub, einem klassischen Boxverein oder in einer Schule oder einem Verein, der sich auf WTF Vollkontakt Taekwondo kämpfen spezialisiert, hat aufgehoben. Sollen es eher weniger Schläge und Tritte sein, eignet sich vielleicht eher eine Judo oder klassische Ringer Gruppe.

Die Königsklasse wäre hier das MMA(Mixed Martial Arts), Vollkontakt, inklusive Bodenkampf und

wenig einschränkenden Regeln. Hier entstehen die realistischsten Kämpfe, allerdings auch mit dem höchsten Verletzungsrisiko.

## **Selbstverteidigung reicht mir!**

Hier bieten sich Selbstverteidigungssysteme wie Krav Maga oder Wing Chun an. Hier brauchen Sie auch keine hohe Dehnfähigkeit oder die Fähigkeit zu ästhetischer Bewegung. Es geht rein um die Effektivität der Angriffe, Wettkämpfe sind hier deshalb utopisch.