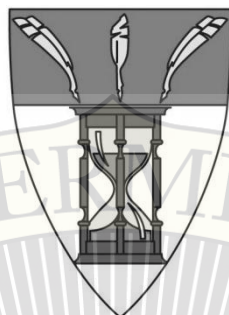


Les travaux personnels du Lycée Ermesinde Mersch



# Kampfsport

Anyi Wenner

Classe : 5CLA1

Tutrice : Amélie Mossiat

Semestre : 2

Juillet 2015

# Kampfsport



5Cla1, 2<sup>e</sup> Semestre

Wenner Anyi

Tutrice : Madame Mossiat

# Inhaltsverzeichnis :

1. Einleitung
2. Was ist ein Kampfsport ?
3. Was ist ein Dojo ?
4. Welche Arten gibt es ?
  - a. Judo
    - Geschichte
    - Judo Heute
    - Judo fördert
    - Ausrüstung und Hygiene
    - Gürtel
    - Ablauf eines Judo Trainings
  - b. Karate
    - Geschichte
    - Übungskleidung und Hygiene
    - Graduierung durch den Gürtel
    - Ablauf und Sitzordnung im Karate Training
  - c. Aikido
    - Geschichte
    - Übungskleidung
    - Ausrüstung
    - Ablauf und Sitzordnung im Aikido Dojo
  - d. Capoeira
    - Geschichte
    - Kleidung
    - Die Roda
5. Der Unterschied zwischen Kampfsport und Selfdefense
6. Im Fall eines Überfalls, wie soll man reagieren?
7. Schlussfolgerung
8. Quellen



# 1. Einleitung

Ich habe dieses Thema gewählt, da ich selbst Selfdefense in meiner Freizeit berteibe. Ich fand ,dass es eine gute Idee ist mal die verschiedenen Arten von Kampfsporten beziehungsweise Selfdefense ein bisschen unter die Lupe zu nehmen. Heutzutage wissen die meisten nicht mal von wo diese Sportarten stammen. Es ist interessant wie sich die Kampfsportarten bis hierher verbreitet haben und wie sie hier bekannt wurden.



## 2. Was ist ein Kampfsport?

Das Wort Kampfsport ist ein Begriff für viele verschiedene Kampfstile, vor allem solche, bei denen keine Waffen verwendet werden. Im Kampfsport geht es oftmals nicht nur darum sich selbst zu verteidigen sondern auch sicher zu gehen, dass der Gegner außer Gefecht ist. In vielen Ländern gibt es verschiedene Arten von Kampfsport, doch am meisten verbindet man den Kampfsport mit Asien, da dort oft der Ursprung liegt. Regelmäßiges Üben verbessert die Beweglichkeit und fördert durch komplexe Bewegungsabläufe Konzentration, Koordination sowie das körperliche und geistige Wohlbefinden. Die meisten Kampfsportarten enden mit „do“ wie zum Beispiel Judo, Aikido, .., diese Endung verwendet man um den philosophischen Hintergrund der Kampfkunst und ihre Bedeutung zu unterstreichen.

Auch in einem Kampf eines beliebigen Kampfsportes soll niemand einen ernsthaften Schaden erleiden, jeder soll seinen Spaß haben. Ein Kampf wird solange fortgesetzt bis der eine Gegner aufgibt oder nicht mehr in der Lage ist weiterzumachen. Der Kampf wird von einem Kampfrichter genauestens beobachtet, denn die Kämpfer sollen nicht nur gewinnen sondern es wird auch großen Wert drauf gelegt, seine eigenen Fähigkeiten im Kampf zu zeigen. Der Kampf wird zügig beendet, es gibt keine zweite Chance.

In den meisten Kampfsportarten werden keine Waffen verwendet und wenn doch, dann nur Sportwaffen, die die Verletzungsgefahr verringern. Wettbewerbe im Kampfsport sind in der Regel Zweikämpfe, jedoch sind auch andere Wettbewerbsformen möglich



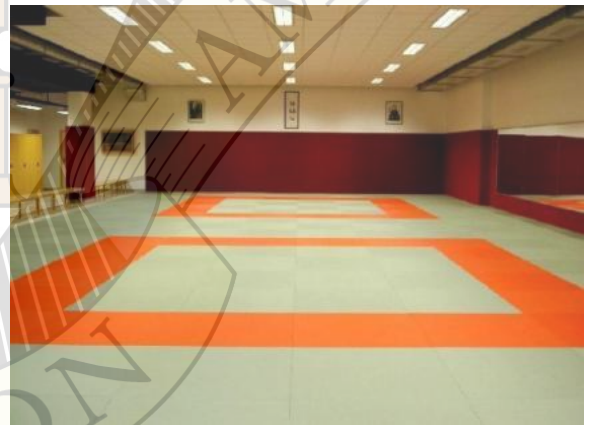


### 3. Was ist ein Dojo?



Übersetzt bedeutet Dojo „der Ort, an dem der Weg geübt wird“. Ursprünglich kommt der Begriff Dojo aus dem Buddhismus und bezeichnet einen Ort der Selbstfindung und Meditation, aber heute versteht man darunter „der Ort an dem Kampfkünste geübt werden“ wie zum Beispiel: Karate, Judo, Kendo, Jiu Jitsu oder Aikido. Der Sinn jedoch bleibt derselbe, denn für jeden ernsthaften Übenden ist das Dojo auch heute noch eine Stätte der Meditation und Konzentration, ein geehrter Ort des Lernens. Symbolisch steht dieses Wort für den Weg der Kampfkünste und im übertragenen Sinne steht der Begriff auch für die Gemeinschaft der dort Übenden.

Es gibt heutzutage viele verschiedenen Dojo's in der die Matten eine andere Farbe haben und eher traditionel aufgebaut oder eher praktisch.



## 4. Welche Arten gibt es?

### Judo



Judo(jap. 柔道) kommt aus Japan und ist eine Zweikampfsportart. Gegründet wurde Judo von Kano Jigoro Anfang des 20. Jahrhunderts. Dieser schuf eine Mischung aus verschiedenen alten Jiu-Jitsu Stilen, welche er seit seiner Jugend trainiert hatte. Judo bedeutet auf Deutsch „der sanfte Weg“, das „Ju“ steht für Sanftheit oder Nachgeben und „do“ steht für Weg und Prinzip. Menschen, die diese Art von Sport betreiben nennt man Judoka(jap. 柔道家). Alle Angriff- und Abwehrtechniken werden bis heute noch mit japanischen Begriffen bezeichnet. Im Judo geht es nicht nur um einen Sieg in

einem Kampf, sondern darum das Judo beim besten Einsatz mit Geist und Körper zu verbinden und auch die Niederlage als Sieg anzusehen. Ziel im Judo ist es auch, körperliche Kontrolle über den Partner(Gegner) auszuüben. Man unterscheidet zwischen Standtechniken (die im Stehen ausgeführt werden) und den Bodentechniken (die auf dem Boden ausgeführt werden). Man sollte auch darauf achten, sich gegenseitig zu helfen und für das beidseitige Wohlergehen zu sorgen.



### Judo Heute



Heute ist Judo ein Kampfsport an dem Jungs und Mädchen aus allen Altersgruppen teilnehmen können. Im Judo gibt es über hunderte von Angriffs- sowie Abwehrtechniken, was zunächst als Überforderung erscheinen kann, doch eigentlich ist das eine gute Eigenschaft, da man eine Vielfalt an Bewegungen angeboten bekommt, wie zum Beispiel auch Techniken die im Liegen ausgeübt werden können.



# Judo fördert

Judo fördert, wie kaum eine andere Kampfsportart, das seelische und körperliche Wohlbefinden.

- Durch die Vielfalt der Techniken wird der Judoka immer wieder vor neue Herausforderungen gestellt
- Das Erfolgserlebnis, jemand mit wenig Kraft und nur durch den richtigen Griff auf den Boden zu werfen
- Man lernt richtig zu fallen ohne sich am Körper zu verletzen, was im Alltag bei einem Angriff in der Öffentlichkeit sehr nützlich sein kann
- Man lernt im Judo sehr viel Rücksicht und Aufmerksamkeit dem Partner zu schenken und so wie beim Training ihn nicht zu verletzen
- In Judo kann man dem Drang, sich zu messen und zu raufen nachgehen, doch muss man die Regeln zur Sicherheit befolgen

## Ausrüstung und Hygiene

Wenn man mit dem Judo anfängt reicht es einen ganz gewöhnlichen Trainingsanzug anzuziehen. Danach wird in einem Baumwollanzug trainiert, dieser besteht aus einer Jacke, Gürtel und einer Hose. Dieser Anzug wird im Judo „Judo-Gi“ genannt. Dieser Anzug sollte sehr weit sein, damit man die Freiheit hat sich besser darin zu bewegen. In einem Wettkampf ist es üblich, dass der Gegner einen blauen Anzug trägt.

Beim Training sollte man sehr gut auf die eigene Hygiene achten, da man im Judo immer mit einem Partner arbeitet und es angenehmer ist, wenn dieser sich gut pflegt.

Man sollte auf jeden Fall immer:

- einen sauberen Judo-Anzug tragen
- kurze Finger- und Fußnägel haben
- keinen Schmuck tragen





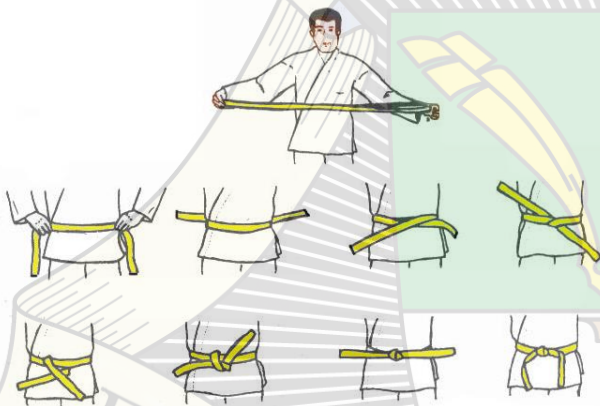
# Gürtel

Der Gürtel hat zwei Zwecke, erstens die Jacke geschlossen zu halten und zweitens verraten die Farben des Gürtels das Niveau des Schülers.

Damit der Gürtel wirklich diesen ersten Zweck erfüllt, muss er eng anliegen und ordentlich gebunden sein. Die Gürtelenden sollten etwa bis zur Mitte de Oberschenkel reichen.

Wie man einen Gürtel zusammenbindet, ist eigentlich sehr einfach. Als erstes legt man die Gürtelmitte auf den Bauchnabel. Von dort soll man die zwei Gürtelenden

zum Rücken führen und dann um den Körper herum und schließlich wieder nach vorne zum Bauch. Dann nimmt man das oben liegende Ende und steckt es hinter den anderen Teilen des Gürtels hindurch. Jetzt fehlt nur noch ein Knoten, den man mit den Enden des Gürtels nach diesen Etappen macht.



Im Judo unterscheidet man das Wissen und das Können der jeweiligen Schüler (Judoka) durch die Farben des Gürtels. Je dunkler die Farbe des

Gürtels ist, desto größer ist sein Wissen. Man unterscheidet die Kyu- Gürtel (Schülergrade) und die Dan-Gürtel (Meistergrade).

Weiß	9.Kyu
Weiß- Gelb	8.Kyu
Gelb	7.Kyu
Gelb-Orange	6.Kyu
Orange	5.Kyu
Orange-Grün	4.Kyu
Grün	3.Kyu
Blau	2.Kyu
Braun	1.Kyu
Schwarz	1-5. Dan
Rot-Weiß	6-8 Dan
Rot	9-10. Dan



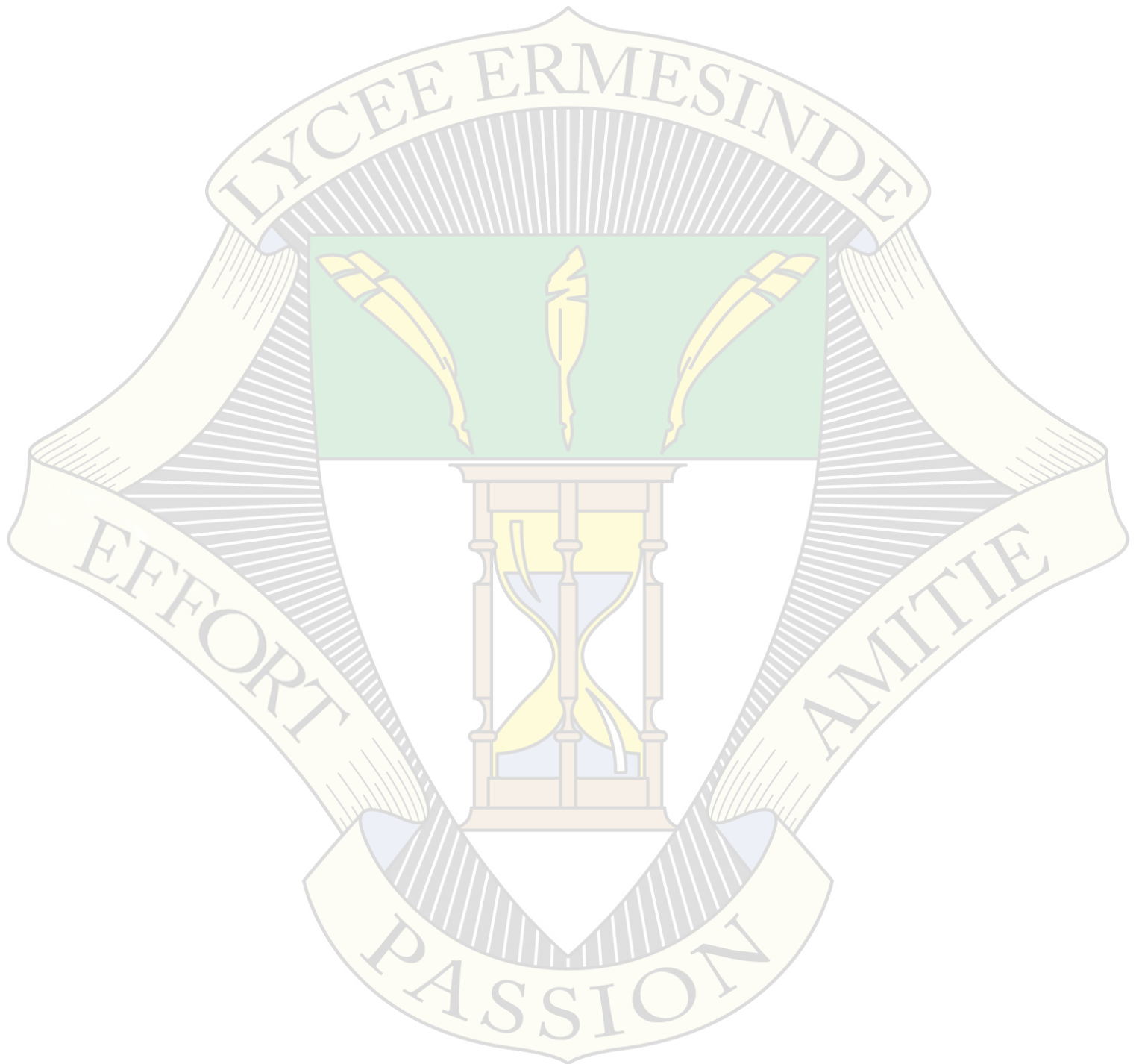
## Ablauf eines Judo Trainings



Die Verbeugung hat einen hohen Wert im Judo. Vor und nach jedem Training sowie vor und nach jeder Übung verbeugt man sich vor jedem neuen Partner. Das geschieht einerseits, um sich zu begrüßen oder zu verabschieden, und andererseits, um seinem Partner/Gegner zu zeigen, dass man ihm „dankbar“ ist, dass er mit einem übt und kämpft.

1. Das Training beginnt wie in vielen anderen Kampfsportarten mit einem Begrüßen, dabei sitzen oder stehen die Judoka nach der Reihenfolge der Gürtel in einem Kreis. Der Trainer macht ein kleines Zeichen, damit es im Dojo ruhig sein soll und dann schließen sie alle die Augen und meditieren
2. Anschließend erfolgt die Aufwärmphase, in der man sich durch Spiele oder Zirkeltraining aufwärmen soll.
3. In der Hauptphase des Trainings werden neue Techniken vermittelt oder bereits bekannte Techniken wiederholt und verbessert.
4. In der Endphase erfolgt immer ein Shiatsu, eine Viertelstunde in der sich die Partner gegenseitig „massieren“ können, so dass sich die Muskeln entspannen.

5. Und zum Schluss verabschiedet man sich wieder mit einer traditionellen Verbeugung wie zu Beginn des Trainings.





# Karate



Der ursprüngliche Name ist Karate-Do, doch ist es eher selten dass man im Alltag von Karate-Do spricht, wahrscheinlich weil dies sonst ein zu langes Wort ist.

Das Karate besteht aus den zwei Worten: Kara(leer) und Te(Hand). Karate bedeutet „Weg der leeren Hand“. Deswegen kämpft man im Karate eigentlich nur mit leeren Händen.

Die Geschichte des Karate lässt sich bis ins 19. Jahrhundert zurückverfolgen. Karate wurde auf der Insel Okinawa erfunden, diese Insel liegt zwischen China und Japan. Anfangs des 20. Jahrhunderts fand die Kampfkunst Karate ihren Weg von dort nach Japan, von wo sie sich dann nach dem zweiten Weltkrieg über die ganze Welt verbreitete.

Karate gehört in Deutschland zu den meist ausgeübten Kampfsportarten, nach Judo. Schauspieler wie Jackie Chan oder Filme wie zum Beispiel Karate Kid, haben meiner Meinung nach viel dazu beigetragen, dass Karate eine beliebte Sportart in Europa geworden ist. Innerhalb des Karate gibt es mehrere Stilrichtungen, die sich teilweise stark voneinander unterscheiden. Die verbreitetste Stilrichtung weltweit ist das Shotokan-Karate.

Das erste offizielle Buch über Karate wurde von Gichin Funakoshi unter dem Namen „Ryu kyu Kempo Karate“ im Jahr 1922 veröffentlicht.

Im Karate wird großen Wert auf die Bedeutung der Wettkämpfe gegeben.

## Übungs Kleidung und Hygiene

Im Karate benutzt man einen Karateanzug der aus Baumwolle besteht, diesen nennt man Karate-Gi. Ein Karateanzug ist in zwei Teile geteilt, in eine Hose, die im Idealfall nur bis zum Schenkel reichen soll und eine Jacke, die dreiviertel Ärmel hat. Am besten ist es wenn der Karate-Gi nicht zu eng, nicht zu weit, weder zu schwer noch zu leicht ist. Die Jacke fällt über die Hose, man soll das linke Revers über das rechte schlagen. Natürlich gehören auch die Gürtel zur Ausrüstung eines Karateka, die verschiedenen Farben entsprechen dann der Graduierung des Trägers.



Farbige Anzüge sind in einem Wettkampf strengstens verboten.

Aus Respekt vor den anderen Teilnehmern des Trainings sollten hygienische Vorschriften eingehalten werden. Gewaschene Hände und Füße, kurz geschnittene Finger- und Fußnägel sowie ein regelmässig gewaschener Karate-Gi sind Grundregeln für die Teilnahme am Training. Da Karate barfuß betrieben wird und der direkte Kontakt mit einem Partner geübt wird, ist das Einhalten dieser Bedingungen ein Selbstverständlichkeit und ein Zeichen für die gegenseitige Rücksichtnahme

## Graduierung durch den Gürtel

Dieses System gibt es erst seit dem 19. Jahrhundert, vorher gab es kein Graduierungssystem nach Gürtelfarben in den Kampfkünsten. Die verschiedenen Gürtel zeigen dem Kenner sofort wer die Anfänger sind und wer zu den Meisterschülern gehört. Jeder dieser Stufen wird eine Gürtelfarbe zugeordnet vom 9.Kyu bis zum 10.Dan.

9. Kyu	8.Kyu	7. Kyu	6. Kyu	5. Kyu	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu	1.-9. Dan	10. Dan
weiß	Gelb	Orange	Grün	(blau)	(blau)	Braun	Braun	Braun	(schwarz)	(weiß-rot)





## Ablauf und Sitzordnung im Karate Training

Das heutige Karate-Training ist eher sportlich orientiert.

Das Training beginnt mit dem Angrüßen. Nach der Aufstellung zu Beginn des Trainings stehen alle Schüler in einer Reihe nach Gürtelfarben geordnet und knien sich auf Anweisung des Trainers hin. Das Kommando dafür ist ein Seiza. Daraufhin schließen alle Schüler ihre Augen und sie meditieren ein paar Minuten, um dem Alltag zu entfliehen und alle Sorgen fallen zu lassen und sich auf das folgende Training vorzubereiten.

Anschließend erfolgt der Gruß an die Schule mit den Worten „Shomeni-Rei“ in der gleichen Position (auf den Knien), dieser Gruß ist ein Dankeschön an die Karate-Schule. Dann kommt der Gruß an den Meister „Sensei-ni Rei“, damit will man seinen Respekt zeigen und der letzte Gruß heißt „Otogani-Rei“, dieser Gruß richtet sich an alle Teilnehmer und bedeutet ebenfalls Respekt zu zeigen.

Nach den Begrüßungen wärmen sich die Schüler auf, indem sie ein paarmal im Dojo hin- und herlaufen ...

In der Hauptphase des Trainings zeigt der Trainer neue Techniken und die Schüler lernen diese Techniken indem sie sie wiederholen.

Das Training findet meist 2-3 Mal in der Woche statt und dauert mindestens 1. Stunde.





# Aikido



Aikido (jap. 合気道) ist eine moderne japanische Kampfkunst, die auf vielen verschiedenen Selbstverteidigungstechniken mit und ohne Waffen beruht. Heutzutage werden die Techniken noch immer im Aikido mit dem japanischen Namen genannt. Der Name Aikido besteht aus drei japanischen Schriftzeichen, das „Ai“ steht für Harmonie, das „Ki“ für Lebensenergie oder universelle Energie, das „Do“ für den Lebensweg und daher wird Aikido als „der Weg der Harmonie“ auf deutsch übersetzt. Aikido ist eine defensive Kampfkunst, in der die Kraft des Angreifers mit Bewegungen, Würfen und Hebetechniken neutralisiert wird.

合気道

Sie wurde Anfang des 20. Jahrhunderts von Ueshiba Morihei entwickelt. In den verschiedenen Entwicklungsphasen nannte Ueshiba Morihei seine Kampfkunst Aiki-Bujutsu und danach Aiki-Budo. Anfangs des Zweiten Weltkrieges nannte er sie in Aikido um.

Erst im Jahre 1951 wird in Frankreich zum ersten Mal Aikido in einem europäischen Land vorgestellt. Im folgenden Jahr begann Aikido sich in Europa zu verbreiten. Um etwa 1960 gelangte die Kampfkunst nach Deutschland. Heute wird fast in allen Ländern der Welt Aikido praktiziert.

Jemand, der in der Freizeit Aikido ausübt, bezeichnet man als Aikidoka.

Aikido gehört, neben Judo und Karate zu den klassischen japanischen Kampfkünsten und spielt in der japanischen Geschichte eine große Rolle, doch durch die weltweite Verbreitung verliert Aikido zunehmend die Bedeutung seiner japanischen Wurzeln.

Ziel des Aikidos ist es, die Kraft des gegnerischen Angreifers abzuwehren und den Gegner mit derselben Kraft vorübergehend zu schwächen, damit er sich nicht wehren kann. Um dies zu erreichen, lernt man im Aikido die Wurf- (nage waza) und Haltetechniken (osae waza oder katame waza). Diese Techniken dienen so der Abwehr und Sicherung und werden nicht in offensiven Angriffen benutzt. Deshalb gilt Aikido als friedliche Kampfkunst. Der Aikidoka versucht in der Regel, den Angreifer nicht zu verletzen, denn durch eine kleine Abwehr soll dem Angreifer somit die Chance gegeben werden, Einsicht zu erlangen und von einem weiteren Angriff abzusehen. Dennoch verfügt ein Aikidoka über Möglichkeiten, einen Angreifer sehr stark zu schädigen und ihn sogar zu töten.

Der Aikidoka achtet darauf, in den eigenen Bewegungen frei zu werden und nicht mehr über jeden einzelnen Schritt nachzudenken. Die Bewegungsabläufe sollen sich im Unterbewusstsein festigen.

## Übungskleidung



Als Übungskleidung wird von dem Gründer des Judo, Kano Jigoro, Ende des 19. Jahrhunderts, die Übungskleidung Keiko-Gi eingeführt und auch im Aikido getragen. Schüler, die einen höheren Rang haben, tragen oftmals eine Art Hosenrock, Hakama genannt. Anders als heute, wo in verschiedenen Stilrichtungen erst fortgeschrittene Aikidoka einen Hakama tragen dürfen, war es früher so, dass jeder Aikidoka von Anfang an einen Hakama trug. Heute ist es üblich, dass die Farbe des Hakama schwarz oder blau ist.

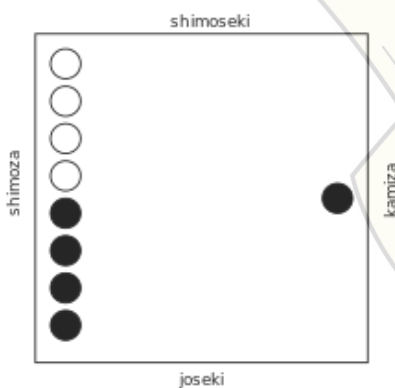
Ab wann ein Hakama zu tragen ist, entscheidet heutzutage die jeweilige Schule, dies bedeutet also, dass der Hakama nicht unbedingt ein Rangzeichen ist.

## Ausrüstung

Im Aikidotraining gebraucht man größtenteils keine Übungswaffen, wenn, dann werden oftmals hölzerne Trainingswaffen benutzt. Sie werden verwendet, da viele Bewegungen und Techniken im Aikido von Waffentechniken wie Schwert- oder Stocktechniken abgeleitet sind, und dadurch die waffenlosen Bewegungsabläufe selbst besser verstanden und verinnerlicht werden können.



## Ablauf und Sitzordnung im Aikido Dojo



Im Dojo(Trainingssaal) gibt es eine Art Teppich/Matte auf der die Aikidoka(Schüler) und der Sensei(Trainer) trainieren können, diese heißt Tatami. Vor dem Betreten des Tatamis verbeugt man sich leicht in die Richtung des Kamiza(eine Art Altar), diese Verbeugung nennt man Zarei. Bevor das Training beginnt setzen sich die Schüler und der Trainer auf die Knie( dieses Vorgehen nennt man „Seiza“), der Trainer sitzt mitten im Dojo vor den Schülern. In den meisten Dojos sitzen aus der Sicht des Sensei die Aikidoka mit dem niedrigeren Grad auf der rechten Seite und die Aikidoka mit dem höheren Grad befinden sich aus der Sicht des Sensei auf der linken Seite.

Der Sensei beugt sich mit beiden Händen vor seine Knie wobei die Handflächen nach unten auf die Matte gelegt werden und die Fingerspitzen der linken und rechten Hand aufeinander zeigen. Das Gesäß bleibt dabei auf den Fersen.



Im Unterricht wird immer zwei und zwei zusammen gearbeitet, und so kann in regelmäßigen Abständen die Rolle des Angreifers (Uke) und die Rolle des Angegriffenen bzw. Verteidigers (Nage oder Tori) gewechselt werden. Jede Übung wird mit der Begrüßung eingeleitet. Am Ende jeder Übung wird dem Partner mit einer kleinen Verbeugung gedankt.

Es gibt auch Übungen, in denen Techniken gegen mehrere Partner gleichzeitig geübt werden (randori), und Übungen, bei denen die Technik frei gewählt werden kann (jiyuwaza).

Am Ende der Stunde setzen sich die Schüler alle und warten auf die Aufforderung des Sensei, woraufin ein Ritsurei mit den Worten „Domo Arigato Gozaimasu“ oder „Arrigato Gozaimashita“ in Richtung des Kamiza eingeleitet wird. Der Sensei geht zum Rand der Matte und macht einen Ritsurei in Richtung des Kamiza. Danach sind die Studenten entlassen und können ihre Sitzpositionen nach einem Ritsurei verlassen.



# Capoeira



Capoeira ist eine brasilianische Kampfkunst, oder ein Kampftanz, welche Musik, Tanz, Spiel, Rhythmus, Bewegung, sowie Kampf beinhaltet und die Geschicklichkeit fördert. Der Spieler befindet sich in ständiger Bewegung: Die Techniken im Capoeira erinnern an die asiatische Kampfkunst sowie an Bewegungselemente aus afrikanischen

Tänzen. Die Kampftechniken selbst zeichnen sich durch extreme Flexibilität aus; es gibt viele Tritte im Drehen oder im Springen. Auch heute wird zwischen zwei verschiedenen Formen der Capoeira unterschieden, dem „alten Capoeira Angola“ und dem „modernen Capoeira Regional“.

## Geschichte

Die Capoeira Regional wurde von Mestre Bimba erfunden, er wollte nämlich Elemente der Straßenkampftechnik mit der asiatischen Kampfkunst verbinden und so eine moderne Kampfkunst formen. Die „Capoeira Angola“ gibt es schon seit dem 18. Jahrhundert. Capoeira soll durch eine Mischung aus verschiedener afrikanischen und brasilianischen Tänzen und Kulturen entstanden sein. Die damalige Capoeira ist allerdings nicht mit der heutigen vergleichbar, sondern vielmehr als eine Art Straßenkampftechnik zu erkennen. Capoeiristas taten sich in Banden zusammen, den Maltas, und beherrschten ganze Straßenviertel. Dabei kämpften sie gegen rivalisierende Maltas. Eine genaue Bedeutung hat Capoeira nicht, da jeder eine eigene Bedeutung für Capoeira hat. Früher galt Capoeira als eine „Beschäftigung“ der Armen und der Diebe. Offiziell war sie verboten und wurde mit allen Mitteln unterdrückt. Capoeiristas (Tänzer des Capoeira) drohten grausame Strafen, wenn sie beim Kämpfen erwischt wurden. Die Verfolgung und Unterdrückung der Capoeira erreichte ihren Höhepunkt zwischen 1920 und 1927. Capoeira wird in einem Kreis praktiziert, dieser Kreis heißt auf portugiesisch „Roda“. Die Musik spielt im Capoeira eine sehr große Rolle, da diese das Tempo des Spieles bestimmt. Innerhalb des Kreises „kämpfen“ üblicherweise zwei Capoeiristas gegen- wie auch miteinander, es kann auch vorkommen, dass mehrere Capoeiristas mitspielen.



## Kleidung



Wie in jedem anderen Kampfsport gibt es auch im Capoeira einen „Kampfanzug“. Dieser ist abhängig von der Stilrichtung und besteht immer aus Hose und T-Shirt in unterschiedlichen Farbkombinationen.

Im „Capoeira Angola“ sind es traditionell die Kombinationen schwarze Hose / gelbes T-Shirt.

In der Stilrichtung „Capoeira Regional“ gibt es traditionell nur die Kombination weiße Hose / weißes T-Shirt mit Bezeichnung der Gruppe. Zusätzlich wird eine Kordel zur Kennzeichnung der Graduierung des Trägers als Gürtel für die Hose verwendet.

## Die Roda

Traditionell läuft die Capoeira als Spielform in der so genannten „Roda“ (portugiesisch für „Kreis, Runde“) ab: Dabei stehen alle Teilnehmer in einem Kreis, wobei sich an einer Stelle dieses Kreises die Musiker versammeln.

In einem Capoeira „Wettkampf“ wird eigentlich nicht wirklich gekämpft, sondern sie führen eine Art von körperlichem Dialog aus, die Worte sind dabei die verschiedenen Offensiv- und Defensiv-Bewegungen.

Auf jede Offensiv-Bewegung folgt eine Defensiv-Bewegung des anderen.

Wenn der Kampf beginnt, hocken sich als erstes zwei Capoeiristas vor die Instrumente, schauen sich kurz an, geben sich die Hand und gehen in die Mitte der Roda, in der Regel mit einem Radschlag. Die Umstehenden klatschen den Rhythmus der Musik und singen den Refrain. Innerhalb des Kreises spielen die zwei Capoeiristas dann miteinander.





## 5. Der Unterschied zwischen Kampfsport und Self-Defense

Self-Defense ist auf den Grundlagen aller Kampfsportarten aufgebaut. Das Self-Defense ist dazu gedacht, wie man aus dem Wort heraushört, sich selbst zu verteidigen und in einem Kampfsport geht es meist darum nur zu gewinnen, in dem man mit seinen Fäusten und Füßen fest zuschlägt um dabei so schnell wie möglich den Gegner zu schwächen, so dass er selber gezwungen ist aufzuhören.

Im Kampfsport werden üblicherweise immer die gleichen Techniken und Bewegungsabläufe benutzt. Im Self-Defense geht es eher darum sich zu wehren, wenn man im wirklichen Leben angegriffen wird und nicht genau weiß was auf einen zukommt.

## 6. Im Fall eines "Überfalls", wie soll man reagieren?

- immer selbstsicher wirken, damit man nicht in eine solche Situation gerät.
- wenn es aber zu so einem „Überfall“ kommt, dann sollte man als erstes probieren den Angreifer zu beruhigen
- falls er es wirklich auf einen Kampf anlegt, ist weglaufen keine Schande, sondern eine gute Lösung damit man später selbst keinen Schaden davonträgt.
- bei einem Angriff muss man stets auf die Distanz achten, denn wenn der Angreifer zu nah an einem ist, ist die Chance geringer den Schlag abzuwehren. Am besten ist es eine gesunde Distanz zwischen ihm und sich zu halten, falls nötig ihn wegstoßen.
- immer die Hände in Bereitschaft haben, keine Fäuste ballen.
- Selbstverteidigung muss nicht immer waffenlos sein. Man kann und sollte auch in einem Notfall nach Gegenständen greifen die man bei sich trägt oder aufammelt, wie zum Beispiel sein Handy, den Gürtel, den Schuh, einen Stein um dem Angreifer ins Gesicht zu werfen und eine Chance zu bekommen wegzurennen oder eine Technik anzuwenden.
- am besten ist es immer den Gegner auf den Boden zu schmeißen, wer das aber nicht kann, soll den Gegner sehr stark schwächen, damit er auch ja nicht zu schnell wieder aufstehen kann und vielleicht noch hinterherrennt.



## 7. Schlussfolgerung

Durch meine Recherchen zu dieser Arbeit habe ich viel dazugelernt, wie zum Beispiel, dass es noch zahlreiche andere Kampfsportarten wie Jiu Jitsu und Nihon Tai Jitsu und Taekwando.. gibt, die aber oftmals auf Elementen des Judo, Karate oder Aikido aufgebaut sind. Diese sind die 3 am meisten betriebenen und beliebtesten Kampfsportarten die es gibt.

Im unserem Selbstverteidigungskurs werden nicht nur die Grundtechniken praktisch gelernt, jedes Mal zum Schluss der Stunde werden Angriffsszenen improvisiert. Man weiß nie, wer wen und auf welche Art angreifen wird. Auch wenn man weiß, dass im „richtigen Leben“ der Gegner vielleicht mit einer Waffe, einem Messer und sogar brutal vorgehen wird, glaube ich dennoch, dass dieses Training dazu dient sich sicherer zu fühlen und daher auch keine „Opferausstrahlung“ zu haben und ich ebenfalls die eingeübten Techniken anwenden würde. Ich glaube auch, dass wenn man ein paar Grundtechniken kennt, man sich dann viel sicherer fühlt auch in der Nacht und dass es sich nur lohnt, sich in einen Selbstverteidigungskurs oder Kampfsport einzuschreiben. Ich finde auch, dass diese Sportart einem seelisch helfen kann stärker, ruhiger und selbstsicherer zu werden und seinen Stress in den Meditationsmomenten zu vergessen.



## 8.Quellen

Trainer: Serge Rebois

Co-Trainer:

Bücher:

- Aikido, Christian Tissier, blv Buchverlag, 2005
- Shotokan Karate, Joachim Grupp, blv Buchverlag, 2010
- Judo
- Richtig Karate, Wolf-Dieter Wichman, blv Buchverlag, 2005
- Richtig Judo, Andreas Schäfer, blv Buchverlag, 2006
- Die Grundtechniken des Karate, Roland Habersetzer, Palisander, 2011
- Judo, Stéphane Weiss, Gamma, 2008
- Lust auf asiatischen Kampfsport, David Mitchell Pietsch 2000

<http://de.wikipedia.org/wiki/Karate>

[http://www.karate-shumpukan-konstanz.de/32\\_de.html](http://www.karate-shumpukan-konstanz.de/32_de.html)

<http://de.wikipedia.org/wiki/Aikido>

<http://www.aikido-luxembourg.eu/praxis/ausruestung.php>

[http://capoeira.christian-hess.com/hannover/downloads/referate/Das\\_grosse\\_Capoeira-Referat.pdf](http://capoeira.christian-hess.com/hannover/downloads/referate/Das_grosse_Capoeira-Referat.pdf)

<http://www.capoeira-paderborn.de/zeitlicher-ueberblick.html>

<http://www.ipecapoeira.at/ueber-uns/capoeira/was-ist-capoeira>

<http://de.wikipedia.org/wiki/Dojo>

[http://i.ebayimg.com/00/s/MTAyNFg3Njg=/z/5xAAAOSwl8NVXOZ8/\\$\\_72.JPG](http://i.ebayimg.com/00/s/MTAyNFg3Njg=/z/5xAAAOSwl8NVXOZ8/$_72.JPG)

<http://static1.squarespace.com/static/52b08c85e4b0adb878a00d08/52b0b746e4b051b584c56cd2/53588155e4b06021df99d694/1431531191006/005o.jpg>

<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/de/f/f8/Capoeira1.jpg>

[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/b0/Various\\_bokken\\_or\\_bukuto.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/b0/Various_bokken_or_bukuto.jpg)

<http://cdn3.volusion.com/z93az.6qog9/v/vspfiles/photos/000-AH999-4.jpg?1429041544>