

# **Kickboxen im Vergleich zu anderen Kampfsportarten**

Ausarbeitung von Andreas Reinholz  
zum 1. DAN Kickboxen  
(September 2009)

Nach dem der zweite Weltkrieg beendet war, besonders ab den 1950-er Jahren wurde der asiatische Kampfsport durch Immigranten in der westlichen Welt bekannt gemacht. Am Anfang wurden die verschiedenen Kampfsportarten unter dem Namen Karate zusammengefasst. In späteren Jahren kamen weitere Unterscheidungen in Taekwondo, Kung Fu usw. hinzu. Viele der so genannten Großmeister entwickelten im Laufe der Zeit eine nahezu maßlose Arroganz und Selbstherrlichkeit, kanzelten ihre Schüler von anderen Kampfsportarten ab und sprachen Verbote aus bei anderen Kampfsportlehrern zu trainieren. Sie selbst bezeichneten ihr Kampfsystem als die einzig, wahre hohe Kunst mit dem Ruf tödlicher Techniken die allen Anhängern eine Überlegenheit vermitteln würde.

Die Verlogenheit, Intrigen und Ausbeuterei hatten in diesen Jahren zu großen Enttäuschungen geführt, die besonders bei den freiheitsliebenden Menschen der westlichen Welt in Europa und den USA kaum wieder gutzumachen waren. Im Jahr 1974 realisierten die Gründer des Weltverbandes für alle Kampfsportsysteme WAKO Mike Anderson, Georg F. Brückner und andere die Idee des kurz vorher verstorbenen Bruce Lee, dem legendären Superstar der Kampfsport- und Filmgeschichte, der die Zukunft der Kampfsysteme nicht weiter in den Auffassungen philosophischer Weisheiten sah, sondern traditionelle fernöstliche Kampfmethoden wie Karate, Taekwondo, Kung Fu usw., zu einem sportlichen Wettkampf mit einheitlichen Regeln zu machen, gegen andere Kampfsysteme anzutreten und von einander zu lernen.

Diese Idee wurde natürlich von vielen Lehrern der „alten Kampfstile“ nicht nur skeptisch betrachtet, sondern von der großen Mehrheit kategorisch abgelehnt. Viele sahen darin den Untergang der traditionellen Systeme, die Verwässerung der sauberen Technik, die Vergewaltigung der geistigen Überlieferung.

Aber der Weg, weg von der Theorie weltfremder Philosophien zur Praxis, zur Wirklichkeit, war nicht mehr aufzuhalten. Denn eine Theorie, die in der Praxis nicht funktioniert, ist nur ein künstliches Gebilde. Diese "neue" Kampfsportart wurde anfänglich Sportkarate, All-Style-Karate oder Contact-Karate genannt und hat sich inzwischen unter dem Namen Kickboxen weltweit, auch in Asien, durchgesetzt.

Beim Kickboxen werden Schlag- und Fußtechniken mit traditionellem Boxen verbunden. Meist wird eine stabile Doppeldeckung eingenommen, aus welcher heraus Tritte und Schläge angewendet werden. Tiefschläge sind generell verboten, jedoch sind beim Vollkontakt in manchen Verbänden Low-Kicks gestattet. Die Anwendung von Fußfegern, die das Gleichgewicht des Gegners brechen, oder Handdrehschlägen ist ebenfalls je nach Verband unterschiedlich geregelt. Diese sehr harten Techniken werden im Muay Thai ebenfalls intensiv trainiert und sind für Ungeübte äußerst schmerzhaft. Das Halten des Gegners „im Clinch“ ist ebenfalls in beiden Sportarten vertreten.

Im Gegensatz zum Kickboxen kommen beim Muay Thai auch Knie- und Ellbogentechniken in unterschiedlichster Ausführung zum Einsatz und sind auch zum Kopf erlaubt. Sowohl im Kickboxen als auch im Muay-Thai sind Schläge in den Rücken, den Unterleib und auf den Hinterkopf verboten. Am Boden liegende Gegner dürfen ebenfalls nicht mehr geschlagen werden. Schutzausrüstung wie Tiefschutz, Zahnschutz und Boxhandschuhe sind bei beiden Sportarten im Wettkampf vorgeschrieben. Beim Muay-Thai wird eine leichte kurze Hose getragen, für das Kickboxen eher eine spezielle lange Hose.

Beim Taekwondo sind die Kämpfer sehr auf Schnelligkeit und Dynamik ausgelegt, was nicht zuletzt durch den Wettkampf bedingt ist. Beim Taekwondo dominieren Fußtechniken deutlicher als beim Kickboxen (ungefähr 20% Hände und 80% Füße). Außerdem stehen der Formenlauf und diverse Selbstverteidigungstechniken mehr im Vordergrund als beim Kickboxen. Erlaubte Angriffszonen sind die vordere Gesichtshälfte (keine Schläge, nur Tritte) und die Vorderseite (einschließlich linke und rechte Flanke) des Körpers oberhalb des Unterleibes und unterhalb des

Schlüsselbeines. Genehmigte Angriffstechniken sind Stöße mit der geballten Faust (Vorderteile der Knöchel von Zeige- und Mittelfinger) und Fußtechniken (Trefferfläche muss unterhalb des Fußgelenkes liegen). Die Trefferpunktzonen sind die vordere Gesichtshälfte, der vordere Mittelteil des Körpers, sowie seine linke und rechte Flanke. Der Sieger wird über die Mehrzahl der erreichten Punkte im Kampf ermittelt.

Die Bestandteile der Ausrüstung sind ein zugelassener Kopfschutz, Leistenschutz, zugelassene Kampfweste mit Verstärkung am Solar-Plexus, Schienbein- und Unterarmschutz. Wie selbst Laien unschwer feststellen können ist das Regelwerk um einiges komplizierter und unterliegt strengeren Regeln wie bei der Kampfsportart Kickboxen.

Die Kampfsportart Ju Jutsu ist eine Kombination von Schlägen, Tritten, Hebel und Wurftechniken. Jedoch müssen alle kontrolliert ausgeführten Schlag- Stoß- und Tritttechniken oberhalb der Gürtellinie angewendet werden. Gerade Faust- und Fußtechniken zum Kopf müssen unbedingt vor dem Kopf abgestoppt werden (kein Kontakt; es muss aber zu erkennen sein, dass die Technik zum Kopf weitergeführt werden könnte; der Abstand sollte nicht mehr als 5 cm betragen um eine Verletzung des Gegner/der Gegnerin zu verhindern). Nach Griffkontaktaufnahme sind Schlag-, Stoß und Tritttechniken erlaubt. Wurftechniken in die Bauchlage sind möglich. Die Hebeltechniken sind nur am Ellenbogen, Hand, Bein und Fuß zulässig. Bein- und Fußhebel sind nur am Boden als Beuge- und Streckhebel zulässig. Fußhebel nur am gestreckten Bein. Würgetechniken Handwürgen ist nicht erlaubt. Als Handwürgen gilt das Umklammern des Halses mit einer oder beiden Händen.

Beim Ju-Jutsu-Kampf müssen Handschutz, Spannschutz und Tiefschutz getragen werden. Für Jugendkämpfe ist zusätzlich ein Mundschutz Pflicht. Weitere Schutzausrüstungen (z.B. Brust-, Schienbein- oder Kopfschutz) sind zugelassen.

Der große Vorteil des Ju Jutsu gegenüber dem Kickboxen ist, dass nicht nur Schlag- und Tritttechniken angewendet werden dürfen sondern auch Wurf- und Hebeltechniken. Jedoch ist das Regelwerk wiederum zu streng und kompliziert um einen „echten Straßenkampf“ realistisch zu simulieren.

Meiner Meinung nach gibt es keinen „besten“ Kampfstil man sollte sich immer vor Augen halten, dass der Spaß im Vordergrund stehen sollte und man mit viel Erfahrung und Ehrgeiz auch Kämpfer überlegene Kampfstile besiegen kann wenn man es darauf anlegt. Außerdem ist die körperliche Fitness und die persönlichen Beziehungen der Mitglieder in einer Kampfsportschule die dadurch automatisch entstehen auch ein sehr wichtiges Kriterium des Kampfsports.

