



2. Ausgabe 2020

Gratis, zum Mitnehmen

www.sportinhalte.de

Seite 12 — Wer gewinnt?

Kampfkunst vs. Kampfsport

Einmal ein Musketier sein — Seite 4

Sportangebote — ab Seite 16



StadtSportbund
Halle

Mit freundlicher Unterstützung der

 **SWH. Stadtwerke Halle**

1

DEIN MOBILER ALLTAGSHELPER



Mobile M.app
Interaktive Stadtkarte
JETZT IN BEIDEN APPS!



Nachrichten



Veranstaltungen



Freies WLAN



Services

Entsorgungskalender,
Sperrmüllkarte, EVH-Preisrechner,
Entstördienste und mehr



Wissen

Tipps rund um die Themen
„Wohnen“ und „Zuhause“



**Wohnungs-
angebote**

2

ALLES RUND UMS WOHNEN

NEU!



Kampfsport ist faszinierend!

Jeder Kampf bringt Überraschungen mit sich. Für jede Technik gibt es eine Antwort und darauf wieder eine. Es ist spannend, wenn Sportler durch direkte, kämpferische Handlungen einander Punkte abjagen. Interessante Kampfverläufe entstehen, wenn beide Kämpfer über gute Technik verfügen und diese mit Mut, Geschick und Taktik einsetzen. Am Ende entscheidet ab und an das Glück. In diesem Magazin unterbreiten wir Dir eine in Deutschland kaum zu überbietende Vielfalt an Angeboten. In 31 halleschen Vereinen werden 18 Kampfsportarten in unzähligen Stilen betrieben. Es gibt etwa 4.000 Kampfsportler*innen in allen Altersklassen.

04 – EINMAL EIN MUSKETIER SEIN

„Fechten ist wie Boxen auf dem Schachbrett“

08 – WAS IST BJJ?

Von Sebastian Otto

11 – AUF DEM WEG AN DIE SPITZE

Der Arawaza-Cup

12 – KAMPFKUNST ODER KAMPFSPORT?

Der feine Unterschied

14 – SPORTANGEBOTE

Zu jeder Sportart die passenden Sportangebote

40 – IMPRESSUM

Haltung bewahren: sportlich fit mit
18 verschiedenen Kampfsportarten

i HIER GEHT'S ONLINE:

www.sportinhalle.de

www.facebook.com/sportinhalle

www.instagram.com/sportinhalle/



Einmal ein Musketier sein

*„Fechten ist wie Boxen
auf dem Schachbrett“,*

sagte einst Degen-Olympiasiegerin Britta Heidemann über „ihren“ Sport. In der Tat verbindet der Kampfsport, der seit der Antike betrieben wird und seit 1896 zu den Olympischen Sportarten gehört, viele Facetten der körperlichen Betätigung. Kondition, Technik und Kraft sind genauso gefragt, wie auch Wille, Konzentration und strategisches Denken.







Gefecht in der Brandberghalle?

Inzwischen kann diese außergewöhnliche Sportart auf ein halbes Jahrhundert in Halle zurückblicken. 1970 gründete Günther Karge, Fechttrainer aus Leidenschaft, die Sektion Fechten in Halle an der Saale. Aus einer kleinen Gruppe von Fecht-Enthusiasten wurde schnell eine starke Abteilung der BSG Leuna-Halle-Neustadt. Schon wenige Jahre später erfolgte der Umzug in das heutige Domizil Am Rennbahnring 51.

Viele erfolgreiche Fechter begannen einst in Halle ihre sportliche Karriere. Torsten Kühnemund und dessen Bruder André holten Europameisterschafts-Medaillen, starteten bei Olympischen Spielen und Weltmeisterschaften. Ihnen folgten Thomas Riedel (Säbel), heute Präsident des Fechterbundes Sachsen-Anhalt, Mario Franz (Florett), Thomas Giesecke (Degen) oder Rüdiger Schätzke (Degen).

Mit der Wende und Umstrukturierung der Abteilung im Jahr 1990 mussten sich die halleschen Fechter den neuen Herausforderungen stellen. Günther Karge und seine Kollegen, unter ihnen Gabor Döme und Matthias Hertel führten Talente, wie Diana Schulz, Katja Gruhn, Tino Eisenkolb, Maximilian Kummer, Ulrike Riedel, Thekla Bartl und Markus Hartmann zu nationalen Erfolgen. Sie waren es auch, die den halleschen Fechtsport nach Europa trugen und bei internationalen Nachwuchs-Events, wie Junioren-Weltmeisterschaften, Weltcup-Turnieren oder U23-Europameisterschaften für Aufsehen sorgten.

Heute ist das Fechtzentrum Halle, dass seit fünf Jahren als eigenständiger Verein agiert, Landesleistungszentrum in Sachsen-Anhalt, sieht sich als Kaderschmiede für junge Talente. Außerdem hat Halle seit vielen Jahren einen vorzüglichen Ruf als Turnierstandort. Der „Inter-

ationale König-Pokal“ startete zum ersten Mal 1992. Benjamin Kleibrink (Florett-Olympiasieger 2008) oder Peter Joppich (viermaliger Florett-Weltmeister) gehörten einst zu den Teilnehmern dieses Wettkampfes.

2000 war Halle erstmalig Austragungsort einer Deutschen Nachwuchsmeisterschaft. Halles junge Fechter holten da ad hoc zwei Goldmedaillen. 2002 legte der Florettnachwuchs mit Silber in der Mannschaftsentscheidung bei den „Deutschen A-Jugend-Meisterschaften“ nach. Und nur zwei Jahre später setzten die Hallenser als Gastgeber der „Deutschen Aktiven-Meisterschaften im Degenfechten“ ein echtes Ausrufezeichen. Imke Duplitzer, die später nach Halle wechselte, gewann in der vollbesetzten Händelhalle Gold, Sven Schmid war bei den Herren nicht zu bezwingen.

Noch im selben Jahr fiel auch der Startschuss für den „Internationalen Händel-Cup“ im Herrenflorett der A-Jugend, ein Turnier der Premium-Marke „Cadet Circuit“ des Europäischen Verbandes – übrigens das Einzige seiner Art in Deutschland. Mehr als 250 Starter aus allen Kontinenten treffen sich jährlich im Dezember im Kampf um Punkte für die WM-Qualifikation.

Heute kreuzen rund 100 Jungen und Mädchen fast täglich ihre Klingen in der Sporthalle „Am Rennbahnring“ unter der Leitung der Trainer Hannes Jetz, Matthias Hertel und Nico Russ. Neben Nachwuchsleistungssport, den sich der Verein auf die „Fahnen geschrieben“ hat, können aber auch Hobbyfechterinnen- und Fechter ihrer Passion nachgehen. Mehr als 20 junge Talente an der Sportschule Halle, wollen später einmal auf nationalem und internationalem Parkett erfolgreich sein.

Zur Vereinsarbeit gehört aber auch die Arbeit an den halleschen Schulen oder das Präsentieren auf Vereins- und Volksfesten, um den Fechtsport in der Region noch bekannter zu machen. Längst sind die jungen Musketiere fester Bestandteil des Laternenfestes oder regionaler Stadtteilstefte.

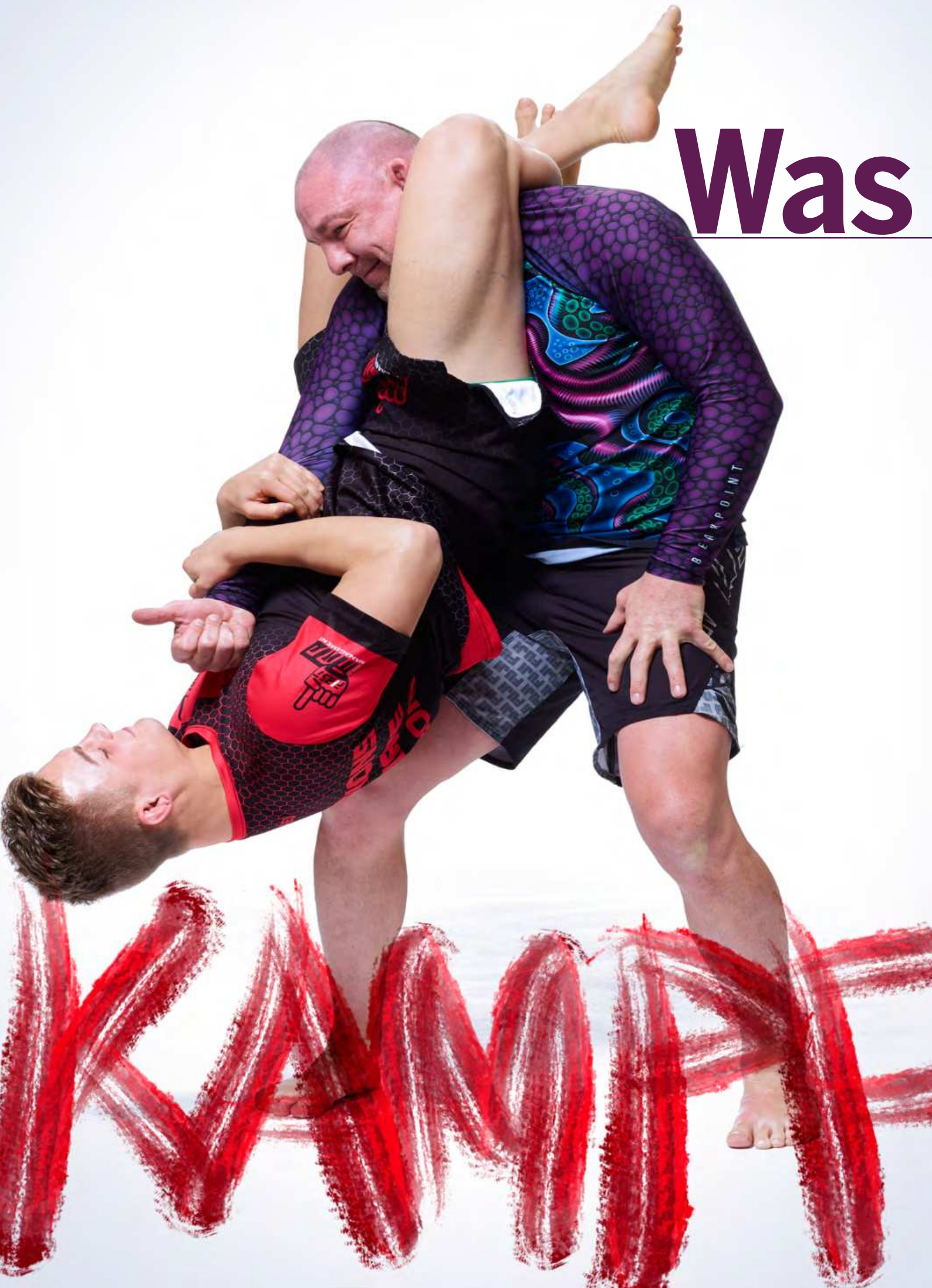
Sie alle vereint eines: Spaß am Sport im Verein, egal ob im Leistungs- oder im Hobbysport.

„Komm doch einfach mal vorbei und probiere es selbst aus“,

sagt Trainer Hannes Jetz, wenn er von Kids angesprochen wird. „Bring einfach Neugier mit. Für den Rest sorgen wir“, meint er dann noch. Wer sich also selbst einmal wie ein junger d'Artagnan fühlen möchte, der ist bei Halles Fechterinnen und Fechtern genau richtig.



Was



ist BJJ?

Das All in One Paket:

Kampf, Fitness, Selbstverteidigung

Brazilian Jiu Jitsu ist so konzipiert und erprobt, dass auch körperlich unterlegenere Menschen im Kampf Vorteile genießen. Im Bereich der Mixed Martial Arts (MMA) bildet BJJ einen der wichtigsten Bausteine überhaupt. Aber auch bei fitnessinteressierten Frauen und Männern wird dieser Kampfsport immer beliebter. Weiterhin bietet Brazilian Jiu Jitsu eine umfassende Grundlage für die Selbstverteidigung.

Das Ziel im Brazilian Jiu Jitsu ist es, meist clever und kraftsparend zu kämpfen. Darum gilt BJJ auch als „Schachspiel auf der Matte“. Es ist vor allem Kampf auf dem Boden. Das Geheimnis des Erfolges liegt hierbei in den vielfältigen Hebel- und Würgetechniken.

Das Trainingsprinzip im BJJ bietet auch dem erwachsenen Späteinsteiger einen schnellen Fortschritt. Darüber hinaus macht im Brazilian Jiu Jitsu das Training mit den anderen Spaß. Die BJJ Community weltweit ist sehr locker, offen und bunt. Über die Liebe zum Sport hat sich so ein eigener Lifestyle entwickeln können.

Das Brazilian Jiu Jitsu Training besteht hauptsächlich aus dem Zweikampf. Jede neu erlernte Technik wird sofort umgesetzt und auf ihre Brauchbarkeit im Kampf getestet. So ist das Training ein Kampf nach dem anderen. Indem man neue Bewegungsabläufe durch regelmäßige Anwendung nach und nach in eine logische Verbindung bringt, wird die Kampferfahrung gesteigert.

Neben den Wettkämpfen im Training kann man sich auf Meisterschaften und Turniere sowohl mit nationalen als auch internationalen Gegnern*innen messen.

In diesen Wettkämpfen treten Kämpfer*innen mit gleicher Gewichtsklasse, gleicher Gürtelfarbe sowie Altersstufe gegeneinander an. Im Brazilian Jiu Jitsu werden die Gürtel nach dem Fortschritt/Erfolg verliehen, den ein*e Kämpfer*in im Training erlebt oder in Wettkämpfen erreicht.

Brazilian Jiu Jitsu im Mixed Martial Arts

Brazilian Jiu Jitsu ist ein wichtiger Grundpfeiler im MMA geworden. Zum Beispiel durch die Erfolge von BJJ-Kämpfern in den Ultimate Fight Championships (UFC) gelang dem Brazilian Jiu Jitsu der Durchbruch. Dort hat sich in vielen Kämpfen die Überlegenheit des Bodenkampfes gezeigt.

Fitnessaspekte des BJJ

Ein BJJ Training ist recht vielseitig aufgebaut. Durch den ständigen Ganzkörpereinsatz wird im Training jede Muskelgruppe beansprucht – Kraftwerte verbessern sich, die Beweglichkeit nimmt zu und man wird ausdauernder.

Variationen der Stile entscheidet die Kleidung

Im Brazilian Jiu Jitsu kämpft man hauptsächlich im traditionellen Anzug, dem: Gi. Er ähnelt einem Judoanzug. Während manche Athleten*innen auf ein traditionelles Design ihrer Kampfbekleidung setzen, peppen andere ihre Anzüge im Rahmen der Möglichkeiten auf. Dadurch wird das Training optisch bunter.

Es gibt auch ein Training ohne Gi (NoGi / Grappling). Dieses Training kommt vor allem während der Vorbereitung auf MMA-Kämpfe zum Einsatz. Auf die Selbstverteidigung ausgerichtete Trainingsformen werden in der Regel ebenfalls im NoGi realisiert.

Die Kleidung bestimmt zwar den Stil, die Spaßkomponente kommt aber nirgends zu kurz. Im Hinblick auf positive Trainingseffekte im Fitnessbereich steht keine Variante der anderen nach.

Meine Erfahrungen mit dem BJJ

Ich wurde erst relativ spät mit dem BJJ-Fieber infiziert. Es gibt einige (technische und taktische) Überschneidungen mit meiner Grundsportart Ringen. Dadurch und durch meinen zwischenzeitlichen Exkurs in den MMA-Sport fand ich ziemlich schnell Spaß am Bodenkampf. Ich holte mir viele Infos über den Sport und trainierte fleißig mit meinen Trainingspartnern in Halle und Leipzig. Darüber hinaus hatte ich das Glück, dass ich mir von einigen anerkannten BJJ Trainingszentren in Deutschland neuen Input holen durfte. Dafür reiste ich z.B. nach Berlin, Stuttgart, München und Pforzheim. In diesen Städten ist BJJ bereits gut etabliert. Die Partner, mit denen ich mich dort zum Rollen und Drillen traf, verhalfen mir zu gewinnbringenden Erfahrungen. Zudem habe ich die BJJ Scene als sehr offen, freundlich und fair erlebt. Als „Frischling“ wurde ich im Training nie vorgeführt und in allen Gyms wohlwollend empfangen.



Der Weg zu EM und WM Gold

Nach Berlin habe ich weitere Turniere in Deutschland mit Erfolg absolviert. Einen besonderen Anreiz stellten aber die Turniere außerhalb der Landesgrenzen dar. Mit zunehmender Kampferfahrung wuchs in mir der Gedanke den Sprung auf die Highclassmatten zu wagen. Mein nächstes Ziel stand fest – Die Teilnahme an der EM in Rom im NoGi. In Vorbereitung auf das Event suchte ich Input in Stuttgart und Pforzheim. Darüber hinaus flog ich nach Dublin, damit ich den vielen Trainingspartnern auf einem sehr hohen Niveau trainieren konnte.

Die toughen Iren hatten einen großen Anteil an meiner Leistungssteigerung. Zwei Wochen nach dem Camp stand ich zu meinem ersten EM Kampf in Rom auf der Tatami. Mir gelang ein Auftakt nach Maß. Auch in den darauf folgenden Duellen behielt ich die Oberhand. Letztlich gelang mir im Finale die entscheidende Position. Mein Gegner musste abklappen und ich durfte den

EM Titel mit nach Halle nehmen. Beflügelt von diesem Erfolg wollte ich noch mehr. Also behielt ich den harten Trainingsrhythmus bei und fokussierte mich auf das nächste Ziel – die Weltmeisterschaft im NoGi BJJ in Anaheim (USA). Schon zwei Monate später startete die Reise. Die Zeitumstellung und die Gewichtsreduktion für den Wettkampf bereiteten mir kaum Beschwerden. Auch die Taktik war noch von der EM im Hinterkopf. Nach einem schweren Auftaktkampf liefen die weiteren Kämpfe wie von allein. Dadurch besaß ich im Finale das nötige Selbstbewusstsein und zwang meinen Finalgegner mit einer Würge zur Aufgabe. Erst auf dem Rückflug wurde mir richtig bewusst, welche Leistung ich erbracht hatte. Ich bin Weltmeister.

Lifestyle

Mit dem Brazilian Jiu Jitsu verbinden dessen sportliche Anhänger eine eigene Kultur:

**#interessant #bunt
#freundlich #respektvoll
#miteinander #ruhig
#entspannt**

Neben der Matte findet sich immer ein*e Gesprächspartner*in jeglicher Graduierung, mit der man sich über Skills oder Erfahrungen auszutauschen kann.

Der erste Wettkampf

Nachdem einige Trainingsstunden absolviert waren, reizte es mich das Erlernte anzuwenden. Ich besuchte ein kleines NoGi BJJ Turnier in Berlin. Trotz einiger/üblicher Startschwierigkeiten in der neuen Sportart, konnte ich in meiner Gewichtsklasse den Turniersieg holen. Nebst empfand ich die Teilnahme und die Atmosphäre bei diesem Turnier als sehr positiv. Untereinander herrschte eine große Wertschätzung. Das ganze Event wirkte auf mich sehr stimmig und strahlte eine bunten Vielfalt aus.



Auf dem Weg an die Spitze

Raik Rewohl/Lisa Geipel

Der Arawaza-Cup in Halle/Saale zeigt, dass aus kleinen Ideen, wenn man diese intensiv in die Tat umsetzt, Großes werden kann.

Der Arawaza-Cup zieht jährlich mehr als 1000 Sportler*innen aus über 150 Vereinen und 20 Ländern nach Halle an die Saale, denn hier haben sie die Möglichkeit in einem internationalen Wettbewerb zu bestehen. Einige Karateka interessieren sich auch für die 1000-jährige Geschichte der Handelstadt mit ihren Burgen und der Altstadt.

Die Karatewettkämpfe werden in der Brandberge Sporthalle ausgerichtet. Das erfahrene Team des Karate-Instituts-Halle e.V. mit seinen Vereinen Budo-Merseburg e.V., Budo-Akademie-Halle e.V. und Budo-Landsberg weiß die Vorzüge der Sportanlage zu seinen Gunsten zu nutzen.

Die Schirmherrschaft über die Veranstaltung übernimmt die Stadt Halle, in Person des Oberbürgermeisters.

Auf 12 Tatamis (Kampfflächen) treten die Kämpfer*innen unter den Augen von über 100 Kampfrichter*innen an. Unter der Leitung des Weltkampfrichters Helmut Thätz wird der reibungslose Ablauf der Veranstaltung garantiert. Technische Unterstützung erhalten die Veranstalter*innen durch das Team von „Sportdata“ sowie von vielen freiwilligen Helfer*innen.

Erfolge

2019 standen im Ländervergleich 196 Medaillen für die Vereine aus Deutschland, 48 Medaillen für Kasachstan und 30 Medaillen für die Tschechische Republik auf der Habenseite.

Im Vergleich der Vereine belegten das Nationalteam der Ukraine Platz 1, gefolgt vom Nationalteam aus Kasachstan auf Platz 2 und dem Bayrischen Karatebund mit seinem Landeskader auf Platz 3 die vorderen Plätze.

Für den Karateverband-Sachsen-Anhalt e.V. steuerte das Karate-Institut Halle e.V. insgesamt 5 Medaillen bei – davon jeweils eine Goldene und eine Silberne. Der 28. Platz des sehr jungen Kämpfer*innenteams um die beiden Vereine Budo-Merseburg e.V., Budo-Akademie-Halle e.V. wurde vom Verband als beachtlicher Erfolg bewertet.

Der Arawaza-Cup erfreut sich Jahr für Jahr wachsender Beliebtheit. Er wird weltweit wahrgenommen. Die Nachfrage nach Startplätzen durch Sportler*innen aus dem Ausland wächst. Für die nächsten Auflagen des Turniers planen die Verantwortlichen eine Erweiterung der Wettkämpfe auf zwei Tage.

Termine

Arawaza-Cup 2021: 19.03.2021–21.03.2021

© pa-picture alliance



Kampfkunst oder Kampfsport?

Der feine Unterschied

Diese beiden Begrifflichkeiten werden aus Unkenntnis der bestehenden Unterschiede meist in einen Topf geworfen. Unter Fachkreisen wird Kampfkunst und Kampfsport unterschiedlich betrachtet.

Die Zielgruppe. Wer will es erlernen?

Unzweifelhaft besteht das grundlegende Motiv für jeden, der zu kämpfen lernen will, sicherlich darin, sich verteidigen zu können. Fitness, Kondition, damit einhergehendes Wohlbefinden und Aussehen spielen ebenso wie das Erlebnis von Gemeinschaftsgefühl eine sekundäre Rolle.

Oftmals ist das Bedürfnis nach persönlicher Sicherheit und/oder eine durchlebte bedrohliche oder gar traumatisierende Situation auslösendes Element für den Entschluss, eines der vielen Angebote zum Thema Selbstverteidigung zu nutzen. In so weit unterscheidet sich das Klientel der verschiedenen Kampfschulen nicht.

Damit enden die Gemeinsamkeiten von Kampfsport und Kampfkunst auch schon.

Die Ziele von Kampfkunst oder Kampfsport

Durch die unterschiedliche Zielsetzung und Philosophie der beiden Richtungen verzweigt sich der eingeschlagene Weg jedoch sehr schnell.



Kampfsport Ziele:

Der Kampf, als Sport ausgeübt, stellt letzten Endes den Wettbewerb und damit den Vergleich zweier Sportler in einer sportlichen Disziplin in den Vordergrund. Daraus zieht er seine Legitimation, dadurch bedarf er einer starken und starren Regelungsmaterie, so bestimmt er die erwünschte Verhaltensveränderung des Schülers in Bezug auf Kondition, Technikbeherrschung und –vielfalt.

Zu diesem Regelwerk gehört der Ausschluss von Techniken, die den Gegner schwer verletzen, ihn dauerhaft schädigen oder gar töten würden. Auch die Einteilung in viele verschiedene Gewichtsklassen dient der Fairness und beugt ungleichen Paarungen und entsprechenden möglichen Verletzungen vor.

Spezielle Übungen der Ausdauererhöhung wie Seilspringen, Lauftraining und Sandsack/Pratzen-Training sind für einen sportlichen Kampf über mehrere Runden unerlässlich, da Kraft und Ausdauer mitentscheidende Faktoren für den Ausgang des Kampfes bilden.

Insgesamt trägt somit jeder Kampfsport dem olympischen Gedanken (es handelt sich auch tatsächlich mittlerweile um olympische Disziplinen!) ebenso viel Rechnung wie Gewichtheben oder Rudern.

Kampfkunst Ziele:

Die Kampfkünste hingegen unterliegen keiner "zivilisierten Beugung" ihres Ursprungs: Entstanden aus der Not heraus, sich gegen bewaffnete oder unbewaffnete Verbrecher zu verteidigen, von denen weder Fairness noch Mitleid zu erwarten war, bedienen sie sich auch heute noch weithin tabuisierter oder unfairer Techniken und zielen ausdrücklich darauf ab, den Angreifer so zu bekämpfen, dass er keine zweite Chance erhält.

Kein Wettbewerb heißt: Keine Gewichtsklassen, keine Geschlechtertrennung, keine Altersunterschiede.



Kampfkünste – Das Fundament aller Kampfsportarten

Den vorangestellten Gedanken folgend, darf man behaupten, dass sämtliche Kampfsportarten aus den Kampfkünsten hervorgingen und sich im Laufe der Zeit ihre jeweiligen sportlichen Nischen suchten und dadurch verfremdet wurden.

Deutlich wird dies nicht nur durch die unterschiedliche Reglementierung, sondern auch durch die Beschränkung auf einzelne der insgesamt 5 verschiedenen Kampfdistanzen.

- Phase 1: Die Kampfsequenz mit Beinen
- Phase 2: Die Kampfsequenz mit Händen/Armen
- Phase 3: Die Kampfsequenz mit Ellbogen und Knien
- Phase 4: Die Kampfsequenz mit Halten, Hebeln, Kontrollieren, Würgen, Werfen, Gegenwerfen
- Phase 5: Die Kampfsequenz am Boden

Mit Ausnahme des sog. Vale Tudo / MMA oder Free-Fight arbeiten alle Kampfsportarten ausschließlich innerhalb von einer, zwei oder maximal drei Distanzen.

Die daraus resultierenden Techniken und Verhaltenstaktiken mögen innerhalb der einzelnen Kampfsportarten durchaus ihre Berechtigung und Funktion haben; in einer "freien" Auseinandersetzung ohne Restriktion von Distanz, eingesetztem Körperteil und Zielbereich (Gelenke, Genitalien, Kehlkopf usw.) gerät der solcherart disziplinierte Kämpfer ins Hintertreffen.

Die Spezialisierung auf Techniken in Abhängigkeit von der zulässigen, vielmehr zugelassenen Distanz kriert wie so oft den Fachmann, der seine Expertise um den Preis der Vernachlässigung peripherer Fähigkeiten erlangt hat.

Kampfkunst und Kampfsport Unterschied – Unterscheidungskriterien bei Kämpfen

Die Tabelle basiert auf einem Auszug des Buches von Ralf Pfeifer: Mechanik und Struktur der Kampfsportarten – Handbuch für Trainer in Kampfsport und Kampfkunst. Er schlägt folgende (nicht unumstrittene) Unterscheidungskriterien vor:

KAMPFKUNST KÄMPFE

Es gibt keine Regeln. Die SV-Techniken müssen nicht eingegrenzt oder abgeschwächt werden.

Keine zeitliche Begrenzung. Der Kampf dauert solange bis ein Gegner aufgibt, nicht mehr zu kämpfen in der Lage ist oder sich dem Kampf entzieht.

Der Gegner hat immer Recht, wenn die von ihm angewendete Technik erfolgreich war.

Die Überlegenheit eines Kämpfers wird genutzt um den Kampf zu gewinnen.

Der Kampf wird zügig beendet, es gibt keine zweite Chance.

Wenn ein Kämpfer aufgibt, muss er trotzdem mit weiteren Angriffen rechnen.

Die Kampftechniken sind umfasst. Es werden auch Verteidigungen gegen häufige und erfolgreiche Angriffstechniken geübt, weil man sich den Gegner nicht aussuchen kann.

Ein oder mehrere Gegner sind nicht bekannt. Auch der Zeitpunkt und die Lokalität kann nicht vorhergesagt werden.



KAMPFSPORT KÄMPFE

Die sportlichen Kämpfer dürfen keine dauerhaften Schäden erleiden.

Der Kampf wird von einer objektiven Person (Kampfrichter) überwacht und auch entschieden.

Der Gegner kann Regelwidrigkeiten begehen, und kann trotz eines Sieges nachträglich disqualifiziert werden.

Ist ein Kämpfer in einer überlegeneren Situation, kann in manchen Kampfsportarten der Kampf unterbrochen und werden, so dass beide Kämpfer wieder eine gleichwertige Ausgangssituation einnehmen können.

Der Kampf wird künstlich verlängert, jeder bekommt immer wieder eine neue Chance. Wer einen schlechten Start hatte, kann am Ende dennoch siegen.

Wenn ein Kämpfer aufgibt, ist der Kampf beendet. Der Schiedsrichter sorgt für den sicheren Rückzug des unterlegenen Kämpfers. Weitere Angriffe nach Ende des Kampfes sind unsportlich und werden vom Ringrichters geahndet.

Die Techniken sind regelorientiert. Es werden nur erfolgsbringende Techniken geübt, die den regelkonformen Gewinn eines Kampfes bezwecken.

Der Gegner, Zeitpunkt und Austragungsort des Kampfes ist Wochen oder Monate vorher bekannt. Somit können sich die Kämpfer entsprechend individuell vorbereiten.

Wer gewinnt das Duell? Boxer gegen Ringer?

Derjenige, der mehr von der Kampfwelt des anderen weiß, der komplettere Kämpfer. In diesem Sinne steht der "Allrounder" im Fokus der Kampfkunst. Ihre Lehre befasst sich also nach wie vor mit allen Distanzen, mit einer Vielzahl von möglichen Situationen und zur Anwendung gebrachter Waffen und nicht zuletzt mit dem Ziel, eine unumgängliche körperliche Auseinandersetzung schnell und kompromisslos zu beenden.

Asiatische Kampfkünste und Philosophie

Diese Kompromisslosigkeit sowie die Rigorosität und Gefährlichkeit der eingesetzten Kampfkunst-Techniken, machen es mehr als bei allen Kampfsportarten unerlässlich, den so gerüsteten Krieger auch die Gewalt über das eigene Potenzial und den verantwortungsvollen Umgang mit seinen Fertigkeiten zu lehren.

Achtsamkeit

Die sensible Wahrnehmung seiner Umwelt, die angemessene Reaktion auf sie, der bewusste Umgang mit ihr, all dies sind Bestandteile einer seriösen Kampfkunstausbildung.

Philosophie

Einflüsse des Taoismus und des Konfuzianismus durchziehen und leiten den Geist, der hinter der Vermittlung der rein handwerklichen Beherrschung der Techniken steht. Die „innere Kultur“ der Kampfkunst hat nichts zu tun mit religiöser Entrückung oder einer esoterisch-mystischen Verklärung der Realität, ihr Ziel besteht in der Mobilisierung der menschegebenen natürlichen Ressourcen und Fähigkeiten, um sie in jedweder Lebenssituation zur Anwendung bringen zu können.

So dient die Philosophie einer verantwortungsbewussten, allgemeinen und flexiblen Handlungsbefähigung des Menschen. Dies ist ebenfalls ein großer, aber meistens unbeachteter Unterschied.



Quelle: <https://kampfkunstwelt.com/kampfkunst-kampfsport-unterschied/?cn-reloaded=1>,



S. 16 – 37

SPORTARTEN VORGESTELLT

17 – BBT NINJUTSU

18 – BOXEN

19 – BRAZILIAN JIU-JITSU

22 – CAPOEIRA

23 – FECHTEN

24 – IAIDO

25 – JUDO

26 – KARATE-DO

28 – KENDO

29 – KICKBOXEN

30 – MMA

31 – MUAY THAI BOXEN

32 – RINGEN

33 – SAMBO

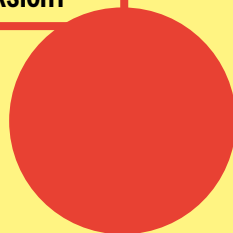
34 – SELBSTVERTEIDIGUNG

35 – TAEKWONDO

36 – VO-DAO-VIETNAM

37 – WING TSUN

38 – ÜBERSICHT



BBT NINJUTSU

VEREINE

— Yamabushi Dojo Halle e.V.

Ninjutsu ist japanisch und bedeutet wörtlich übersetzt die Kunst bzw. Technik des Versteckens oder Erduldens und wird auch „Die Kunst des ausdauernden Herzens“ genannt. Geduld, Ausdauer und Selbstdisziplin gehörten zu den entscheidenden Tugenden der Ninja. Hiermit wird die Kunst der japanischen Ninja bezeichnet, die historisch belegbar zwischen dem 12. und 15. Jahrhundert entstanden sind und in verschiedenen Schulen/Stilrichtungen, den sogenannten Ryu, erhalten bleiben. Ninjutsu beinhaltet verschiedenste Kampfkünste, wie z.B. Kenjutsu (Schwertkampf), Naginatajutsu (Helebardenkampf) und Yarijutsu (Speerkampf). Die Grundlage aller Techniken ist jedoch das waffenlose Taijutsu, d.h. die Kunst den Körper (Tai) einzusetzen. Der Begriff „Ninjutsu“ setzt sich zusammen aus „Nin“ = „Shinobi“ = Spion und „Jutsu“ = Kunst. Neben den Kampftechniken wird auch Meditation gelehrt, etwa mit dem Ziel die eigene Befindlichkeit der Situation anzupassen oder aber die Nähe einer Gefahr zu spüren. Bujinkan Budo Taijutsu ist die offizielle Bezeichnung der weithin als Ninjutsu bezeichneten Sportart.



Yamabushi Dojo Halle e.V. stellt sich vor

Im Yamabushi Dojo Halle e.V. trainieren seit über 25 Jahren Menschen aller Altersgruppen und mit verschiedensten Hintergründen mehrmals pro Woche. Das Training findet in freundschaftlicher Atmosphäre ohne Wettbewerbs- oder Leistungsdruck statt. Geübt werden grundlegende Haltungen, Bewegungsformen, Techniken mit Waffen sowie allein, mit einer oder mehreren beteiligten Personen. Die Techniken dienen dabei zur Selbstverteidigung und Kontrolle kritischer Situationen. Als Waffen kommen kurze und lange Stäbe, Schwerter verschiedenster Länge, Speer, Seil und vieles mehr zum Einsatz. Zudem werden Ethik, Kultur und Philosophie fernöstlicher Kampfkünste vermittelt.

Die Trainerinnen und Trainer des Dojos erhalten neue Ideen einerseits durch ausdauerndes Training, insbesondere jedoch durch den regelmäßigen Austausch mit Dojos in aller Welt und durch direktes Training bei den japanischen Lehrern in Tokio. Zentrales Anliegen im Training ist die beständige Weiterentwicklung auf dem Weg der (Kriegs-)Kunst und darüber eine Entwicklung der Persönlichkeit.

BOXEN

VEREINE

- Eisenbahnersportgemeinschaft Halle e.V.
- Sportverein Halle e.V.
- la familia Fightclub e.V.
- Internationales Sport- und Kulturzentrum Halle e.V.
- Sport- & Kultur-Club TABEA Halle 2000 e.V.
- Streetcombatsystem e.V.

Beim Boxen bekämpfen sich die Kontrahenten mittels Fäuste und festgelegten Regeln. Die Anfänge des Faustkampfes als organisierte Sportart können bis in das Jahr 688 v. Chr. zurückverfolgt werden.

Auch in Halle hat das Boxen eine lange Tradition. Der Chemiepokal ist ein sogenanntes AAA-Turnier. Viele berühmte Boxer der Vergangenheit und Gegenwart starteten beim Chemiepokal.



ISK e.V. stellt sich vor

Wie der Name „Internationales Sport- und Kulturzentrum Halle“ bereits verrät, richten sich die Angebote des Vereins vor allem an Personen die sich für Sport, einen produktiven Zeitvertreib, sowie für die Pflege neuer Sozialkontakte, insbesondere im Sinne der multikulturellen Begegnungen, in freundlicher und zwangloser Umgebung interessieren. Das Motto des Vereins lautet: „Voneinander lernen und gegenseitig helfen“.

Zur Zeit sind 10 Trainer ehrenamtlich tätig. Die Abteilung Boxen besteht aus 150 Mitgliedern, in deren Reihen sich mehrere Landesmeister sowie Medaillengewinner der deutschen Meisterschaften befinden. Das ISK Halle e.V. wurde durch den LandesSportBund Sachsen-Anhalt e.V. für die Jahre 2017–2018 und 2019–2020 als Landesleistungsstützpunkt in der Sportart Olympisches Boxen berufen.



BRAZILIAN JIU-JITSU

Das Brasilianische Jiu-Jitsu ist eine Abwandlung und Weiterentwicklung der japanischen Kampfkunst Judo und Jiu-Jitsu, welche den Schwerpunkt auf Bodenkampf legt, wobei im Training zusätzlich Wurftechniken aus dem Stand unterrichtet werden.

VEREINE

- Culture Academy e.V.
- Sportverein Halle e.V.

Jiu-Jitsu

Jiu-Jitsu ist eine von den japanischen Samurai stammende Kampfkunst der waffenlosen Selbstverteidigung. Jiu-Jitsu ist heute ein modernes, offenes Selbstverteidigungssystem für die Praxis des täglichen Lebens. Es wird nicht vom Angriff ausgegangen, sondern basiert hauptsächlich auf Selbstverteidigungstechniken. Jede Verteidigungstechnik ist gegen mehrere Angriffsarten anwendbar und durch beständiges Üben werden die Bewegungsabläufe automatisiert.







»Den Weg zu studieren, heißt sich selbst zu studieren«

Iai-Do, HAKUSHIN KAI Halle e.V.



Mit freundlicher Unterstützung der



CAPOEIRA

VEREINE

- Culture Academy e. V.
- Ilê Angola e.V.

Capoeira ist eine brasilianische Kampfkunst, dessen Ursprung auf den afrikanischen NiGolo (Zebratanz) zurückgeführt werden kann. Die drei wichtigsten Elemente der brasilianischen Kampfkunst sind der eigentliche Kampf, die Musik und der Roda (Kreis), in dem der Kampf oder das Spiel, wie es eigentlich heißt, zwischen zwei Personen stattfindet. Die Gegner sind in ständiger fließender Bewegung. Sie greifen an, und versuchen, den Gegenüber zu täuschen, oder ziehen sich zurück. Die einzelnen Bewegungsabläufe sind dabei nicht festgelegt, sondern ergeben sich aus der ständigen Wachsamkeit gegenüber dem Gegner. Konzentration, Koordination und Kreativität sind gefragt. Reine Muskelkraft ist weniger entscheidend als Geschicklichkeit. Begleitet wird dieses Spiel durch rhythmische Musik, Gesang oder Klatschen, weshalb Capoeira auch häufig als Kampftanz bezeichnet wird.



FECHTEN



VEREINE

- Fechtzentrum Halle e.V.
- INDES Historische Fechtkünste Halle a.d. Saale e.V.

„Fechten ist wie Boxen auf dem Schachbrett“, so hat einmal eine Deutsche Spitzenfechterin die Sportart umschrieben. Derzeit betreiben rund 25.000 Menschen in Deutschland und ca. eine Million Menschen weltweit diesen Sport. Die drei Waffen im Fechtsport - Florett, Degen und Säbel - unterscheiden sich nicht nur hinsichtlich des Aussehen und Gewicht. Auch das Reglement und die gültigen Treffflächen unterscheiden sich. Deshalb ist für jede Waffe eine charakteristische Fechtweise zu beobachten. Beim Fechten muss man ständig in Bewegung bleiben und unter Körperspannung stehen, um in Sekundenbruchteilen auf Aktionen des Gegners reagieren zu können. Deshalb stellt Fechten auch an die Konzentration hohe Ansprüche. Ebenso schult das Fechttraining Reaktionsfähigkeit und Feinmotorik der Athleten, da nur schnelle und zugleich kleine Bewegungen sicheres und exaktes Treffen ermöglichen.



Historisches Fechten

Das historische Fechten ist eine relativ junge Sportart, die vor etwa 30 Jahren aus den Tiefen der Geschichte in die Moderne geholt wurde. Dabei soll die Kampfkunst des europäischen Mittelalters als moderne Sportart reetabliert werden. Basierend auf Quellen mittelalterlicher Fechtmeister, werden die Feinheiten des Kampfes als Sportart rekonstruiert. Dabei werden die alten Texte in eine moderne Sprache überführt und die Bewegungsabläufe aus den Texten rekonstruiert. Als Waffen werden hier beispielsweise das Langschwert, das lange Messer und Dolche verwendet. Das historische Fechten ist nicht an ein Regelwerk gebunden. Es gilt das Prinzip der Effektivität. Wie jede Fechtsportart trainiert auch das historische Fechten Körper und Geist gleichermaßen: gutes Körpergefühl und Selbstkontrolle im Zusammenhang mit der Schulung einer schnellen Auffassungsgabe und Reaktionsfähigkeit.



IAIDO

KONTAKTDATEN

— Hakushinkai Halle e.V.

Iaido ist die Kunst, das traditionelle japanische Samurai-schwert (Katana) zu handhaben und blickt auf eine über 400 Jahre alte Geschichte zurück. Das Iaido-Training beinhaltet vorrangig das Üben festgelegter Bewegungsformen (Kata) gegen imaginäre Gegner. Iaido ist folglich keine schnell und direkt anwendbare Kampfkunst, denn heutzutage steht nicht mehr der Sieg über einen Angreifer im Mittelpunkt, sondern die Auseinandersetzung mit sich selbst. Neben der Stilrichtung Muso Shinden Ryo werden die 12 Formen des ZNKR als stilübergreifende und prüfungs- und wettkampfrelevante Formen trainiert.



Hakushinkai Halle e.V. stellt sich vor

Der Hakushinkai Halle e.V. ist ein Verein, der über viele Jahre hinweg eine enge Kooperation mit dem Universitätssport Halle pflegt und Teil des Uni - Sportangebots ist. Als Teil des Deutschen Iaido Bundes e.V. sind wir außerdem eng mit der Japanischen Kendoföderation (ZNKR) verbunden. Auf diese Weise stehen wir mit dem Herkunftsland des Iaido in Kontakt und nehmen an Lehrgängen und Wettkämpfen national und international unter Beteiligung japanischer Lehrer teil. Anfängertraining ist einmal die Woche und benötigt werden zunächst nur einfache Sportsachen.



JUDO

Der japanische Begriff „Judo“ bedeutet übersetzt etwa so viel wie: „sanfter/flexibler Weg“. Das Leitprinzip der japanischen Kampfsportart lautet „Siegen durch Nachgeben“ beziehungsweise „maximale Wirkung bei einem Minimum an Aufwand“. Weiterhin wird der Sport in über 150 Ländern ausgeübt und ist damit die am weitesten verbreitete Kampfsportart der Welt. Ziel im Kampf ist es, den Gegner durch Anwenden einer Technik mit Kraft und Schnelligkeit kontrolliert auf den Rücken zu werfen. Der Kampf findet jedoch nicht nur im Stand statt, auch Bodenkämpfe mit Hebel- und Würgetechniken sowie Haltegriffen sind erlaubt. Judo dient jedoch nicht nur der Leibesertüchtigung, sondern bietet darüber hinaus auch philosophische Ansätze zur Persönlichkeitsentwicklung, da Werte wie gegenseitiges helfen und das gegenseitige Wohlergehen im Vordergrund stehen.

VEREINE

- Judo Club Halle e. V.
- SG Motor Halle e.V.
- Sportverein Halle e.V.
- BSV Halle-Ammendorf 1910 e.V.
- Turn- und Sportverein „Maccabi“ Halle e.V.

*Achte all diese Werte
und alle Menschen –
dann wirst du beim
Judo unweigerlich
Freunde finden!*

KARATE-DO

Karate ist Kampfkunst, Körperschule und eine Methode der Selbstverteidigung, bei der eine Vielzahl von Kampftechniken angewendet werden. Karate bedeutet leere, unbewaffnete Hand, womit zugleich das innere Wesen des Karate ausgedrückt wird.

Auf der physischen Ebene enthält diese ostasiatische Kampftadtition ausführliche und sorgfältig geplante Systeme zur Ertüchtigung des Körpers und dient damit auch der Erhaltung von Gesundheit und Vitalität.

Kinder lernen frühzeitig die Bereitschaft zur Disziplin und gegenseitiger Rücksichtnahme. Das Training schult nicht nur Körper, sondern auch Geist und Willen. Die körperliche Leistungsfähigkeit wird gesteigert, und Konzentration und Selbstbeherrschung trainiert.

Vize Weltmeister 2015 –Stephan Rewohl

JKA Karate Halle e.V. stellt sich vor

Wir sind ein Karate-Verein mit einer über 20-jährigen Geschichte. Bereits im Jahr 1975 erlernten unsere „Veteranen“ bei der WSG Halle Ost/Sektion Judo die ersten Karatetechniken, die sie sich noch überwiegend selbst beibringen mussten. Unser Weg führte uns dann über die Sektion Karate bei der SG Buna Halle-Neustadt bis zur Vereinsgründung des heutigen JKA Karate Halle e.V. am 20.11.1998. Unser Verein ist dem DJKB (Deutscher JKA-Karate Bund) angegliedert, der die offizielle Vertretung der JKA (Japan Karate Association) in Deutschland ist.

Unser Training folgt inhaltlich und technisch vor allem Sensei Risto Kiiskilä (6. Dan). Dieser war auch maßgeblich daran beteiligt, dass der Kontakt zu den Karatekas aus der Karate School Oulu in Finnland, der Partnerstadt von Halle (Saale), entstand. Zu unserem 20-jährigen Vereinsjubiläum im Jahr 2018 führten wir einen Wochenendlehrgang mit ca. 70 Teilnehmern durch,

der vom stellvertretenden Oberbürgermeister Egbert Geyer eröffnet wurde. Dieser hieß vor allem unsere 15 finnischen Gäste willkommen und überreichte Sensei Risto ein Begrüßungsgeschenk der Stadt Halle (Saale). Unsere Gäste konnten mit Unterstützung der Stadt unsere Saalestadt u.a. von den Hausmannstürmen und bei einer ausführlichen Stadtführung kennenlernen. Der Kontakt nach Oulu besteht weiterhin, jedoch hat uns Corona einen Strich durch die Rechnung gemacht, sodass ein Besuch unserer Partnerstadt Oulu auf das Jahr 2021 verschoben werden musste.

Bis dahin trainieren unsere Mitglieder im Alter von aktuell 8 bis 62 Jahren in einer herzlichen und familiären, jedoch nicht weniger zielgerichteten Atmosphäre und freuen sich auf den Besuch unserer Partnerstadt Oulu im Jahr 2021. Interessenten können gern an einem 4-wöchigen Probetraining teilnehmen.

VEREINE

- BUDO-Akademie Halle e.V.
- JITOKU-DO Halle e.V.
- JKA-Karate Halle e.V.
- Shotokan-Karate Halle e.V.
- Sportverein BUDOKAI e.V.
- KIHAKU-Ryu e.V.
- Traditionelles Karate Zanshin Halle e.V.



Kitôkai-Karate für Jugend & Erwachsene

Unsere Auffassung des Karate orientiert sich an den Werten traditioneller ostasiatischer Kampfkünste mit dem Weg "DO" als Ziel - dem Weg zur Meisterschaft über Körper, Geist und Willen. Kitôkai-Karate ist Kampfkunst, Körperschule und eine Methode der Selbstverteidigung. Das Training ist ein idealer Ausgleich zu den täglichen Anforderungen unseres Lebens. Sie steigern ihre körperliche Leistungsfähigkeit, schulen Konzentration und Selbstbeherrschung. Die Wechselwirkung von Yin und Yang spielt eine große Rolle bei der Umsetzung der Selbstverteidigungsprinzipien. Unter Berücksichtigung dieser Prinzipien kommen Griff-, Hebel- und Wurftechniken ebenso zum Einsatz, wie präzise Stoß-, Schlag-, Tritt- und Abwehrtechniken. Auf Bewegungskoordination, Kraftaufbau und die Umsetzung von Atemtechniken wird besonderer Wert gelegt.

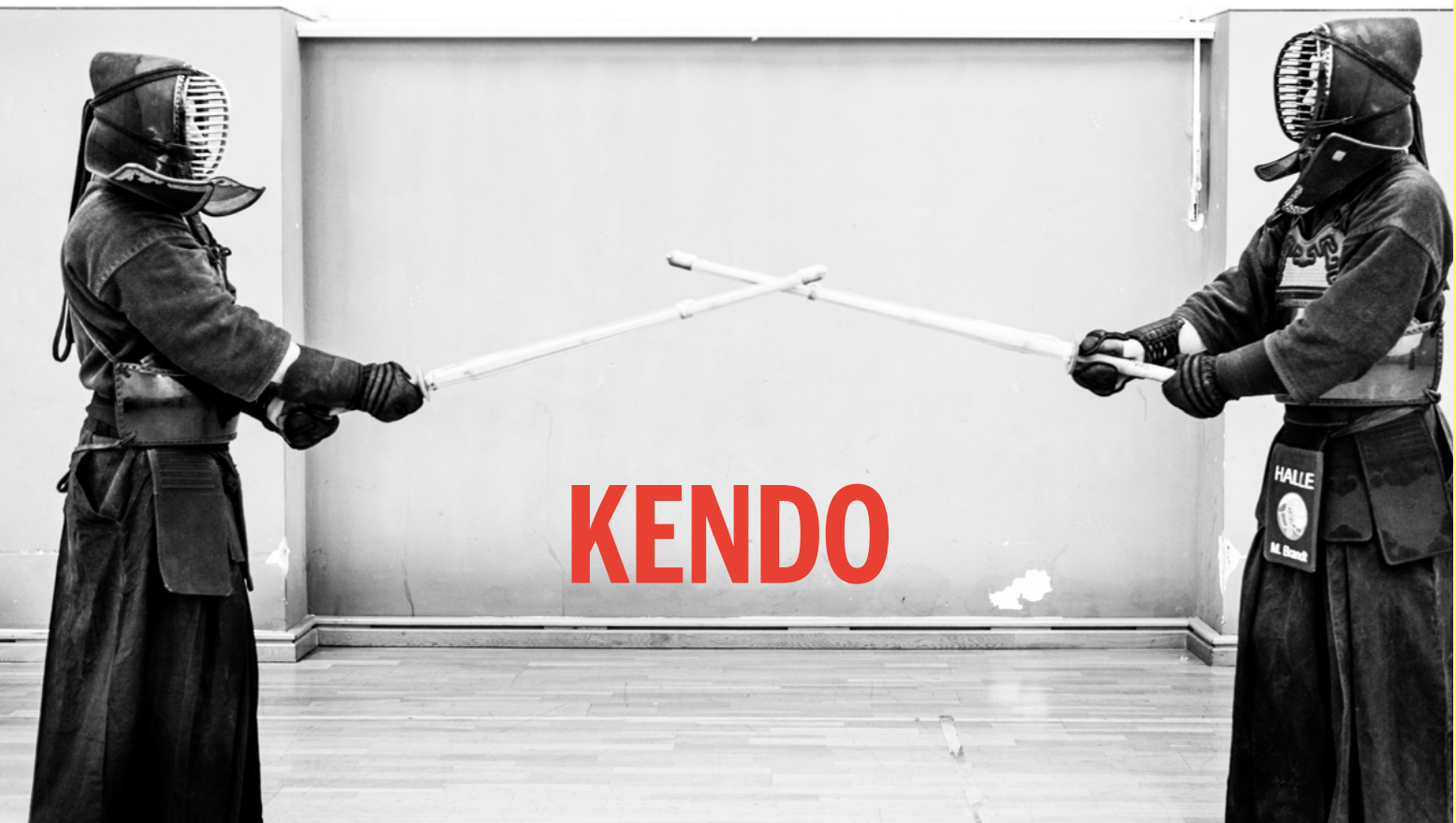
Krabbelkarate 3-5 Jahre

Kinder und Eltern betätigen sich sportlich und haben gemeinsam Spaß. Dieser Kurs bietet gezielte Übungen und

viel Bewegung unter Anleitung speziell geschulter Übungsleiter. Der natürliche Bewegungsdrang ihrer Kinder wird in konstruktive Bahnen gelenkt. Sie lernen frühzeitig die Bereitschaft zu Disziplin und verbessern ihre koordinativen und motorischen Fähigkeiten. Ihr Kind trainiert mit ihrer Unterstützung spielerisch und entdeckt seinen Körper und die Kraft die in ihm wohnt!

Kinderkarate ab 6 Jahre

Kinder lernen frühzeitig die Bereitschaft zu Disziplin und gegenseitiger Rücksichtnahme. Das Training schult nicht nur Körper, sondern auch Geist und Willensstärke und ist somit ein idealer Ausgleich zu den täglichen Anforderungen in der Schule. Sie steigern ihre körperliche Leistungsfähigkeit, trainieren Konzentration und Selbstbeherrschung. Kostenloses Schnuppertraining ist immer möglich und unverbindlich. Sie oder Ihr Kind benötigen lediglich bequeme Sportkleidung. Ideal ist eine vorherige Terminabsprache. Dazu ist lediglich ein Anruf, eine Anfrage per Mail oder über das Kontaktformular von Kitokai-Karate-in-Halle.de nötig.



Die Wurzeln des Kendo stammen ursprünglich aus der japanischen Schwertkampfkunst Kenjutsu. Es ist eine abgewandelte und moderne Art des Schwertkampfes, wie ihn die Samurai erlernten und lebten. Das Wort setzt sich aus den Silben „Ken“ und „Do“ zusammen und bedeutet „Weg des Schwertes“.

Kendo ist eine Lebensart. Das Ziel ist es Verstand und Körper zu trainieren, einen starken Geist zu kultivieren und durch korrektes und strenges Training nach der Vervollkommenheit in der Kunst des Schwertes zu streben. Es dient der Entwicklung und Förderung der Charakterfestigkeit, Entschlossenheit und moralischem Handeln. In diesem Zusammenhang sollen Gerechtigkeit und Ehre wertgeschätzt, anderen mit Aufrichtigkeit begegnet und die Kultivierung des Selbst verfolgt werden.

VEREINE

— Kendo-Halle/Saale e.V.



KICKBOXEN

VEREINE

- Streetcombatsystem e.V.

Das Kickboxing, vor allem Semi-Contact, ist die Zusammenführung der Stöße aus dem englischen Boxen (unter englischen Boxen versteht man den Boxsport) und Tritte, wie man sie aus dem KA-RATE oder TAEKWONDO kennt. Kickboxen als Wettkampfdisziplin geht auf das Jahr 1974 zurück. Es hieß damals „All Style Karate“, „Sport-Karate“ oder „Contact-Karate“. Das Ziel der Gründer war es, die traditionellen fernöstlichen Kampfmethoden zu einem sportlichen Wettkampf mit einheitlichen Regeln zu machen, um gegen andere Kampfsysteme anzutreten.

Aufgrund seiner Geschichte weist diese modernere, abendländische Kampfsportart viele Ähnlichkeiten mit Savate, Muay Thai und dem traditionellen Boxen auf.



MIXED MARTIAL ARTS (MMA)

Mixed Martial Arts (Engl., etwa: Gemischte Kampfkünste, kurz MMA) ist eine relativ junge Vollkontakt-Kampfsportart. Der Durchbruch dieser begann am Anfang der 1990er Jahre durch die Organisation Ultimate Fighting Championship (UFC), welche zu den weltweit größten Veranstaltern in diesem Bereich zählen. Durch den UFC wurden die größten Turniere veranstaltet auch im Fernsehen ausgestrahlt. Die Kämpfer bedienen sich sowohl der Schlag- und Tritttechniken (Striking) des Boxens, Kickboxens, Taekwondo, Muay Thai und Karate als auch der Bodenkampf- und Ringtechniken (Grappling) des Brazilian Jiu-Jitsu, Ringens, Judo und Sambo. Auch Techniken aus anderen Kampfkunstarten werden benutzt. Dass auch im Bodenkampf geschlagen und zum Teil getreten werden darf, ist das Hauptunterscheidungsmerkmal zu anderen Vollkontaktsportarten. Das Training ist sehr umfangreich und fordert vom Trainierenden ein hohes Engagement. Die Kämpfer sind bei Wettkämpfen in unterschiedlichen Gewichtsklassen unterteilt.

VEREINE

- la familia Fightclub e.V.
- Streetcombatsystem e.V.
- Culture Academy e.V.



MUAY THAI BOXEN

Über Jahrhunderte entwickelte sich Muay Thai aus den traditionellen Kampfkünsten Thailands. Die auch als Thaiboxen bekannte Sportart gilt nicht nur als sehr effektiv, sondern auch als überaus hart und fand seine Verbreitung im 20. Jahrhundert.

Da diese Kampfsportart im Vollkontakt mit Faust- und Ellenbogenschlägen sowie Knie- und Beintechniken ausgeführt wird, achten die Trainer besonders auf die richtige Dosierung und genaue Techniks Schulung, um ein Höchstmaß an Sicherheit beim Training zu gewährleisten und einen Trainingsfortschritt zu erzielen.



VEREINE

- la familia Fightclub e.V.
- Streetcombatsystem e.V.

Das Streetcombatsystem Halle e.V. stellt sich vor:

Harten Vollkontaktkampfsport, effektives Functional-fitnessstraining und familiäres Ambiente kann man in unserem jungen und in kurzer Zeit stabil angewachsenen Verein erleben. Unter dem Motto „die Mischung macht's“ findet hier vom Kampfsportbegeisterten über den ambitionierten Fitnessinteressierten bis zu den jungen Sportlern jeder etwas für sich. Begleitet werden die Teilnehmer von gut ausgebildeten Trainern, was

im Wettkampfbereich des Boxens, Muay Thai Boxens und K1-Vollkontaktwettkampfes schon zu zahlreichen Siegen führte. Trainiert werden kann mehrmals pro Woche in professionellen Räumlichkeiten mit guter Verkehrsanbindung. Wer ein paar Mal das Training live erlebt und mitgemacht hat, spürt schnell die eigenen Fortschritte und ist begeistert von dem sportlichen Umgang miteinander.



RINGEN



Die Urform des Ringens stammte aus den antiken Olympischen Spielen und zählte zu den Disziplinen des Fünfkampfs.

Ziel eines Ringkampfes ist es, den Gegner aus dem Stand in die Bodenlage und mit beiden Schultern auf die Matte zu bringen.

Dazu werden Würfe, Schleudern und Hebel

eingesetzt. Schläge, Tritte, Stöße und Würgen sind dagegen verboten. Beim Freistilringen dient der gesamte Körper vom Kopf bis zu den Füßen als Angriffsfläche. Ringt man Griechisch-Römisch, beschreibt nur der Körper oberhalb der Gürtellinie die Angriffsfläche. Kletterst Du gern? Raufst Du gern mit Deinen Freunden? Ringen ist ein Sport für jeden! Dank unterschiedlicher Gewichtsklassen ist es egal, ob man schmal oder kräftiger gebaut ist. Beim Ringen wird jedes Körperteil beansprucht.

Doch nicht nur der Körper spielt eine wichtige Rolle, auch die Einigung zwischen ihm und dem Geist ist wichtig.

VEREINE

- Sportverein Halle e.V.
- TSG Halle-Neustadt 1969 e.V.



SAMBO

Sambo ist eine russisch-sowjetische Kampfsportart. Ihre Wurzeln liegen im japanischen Judo/Jiu-Jitsu, sowie in den traditionellen Kampf- und Ringerkünsten Europas und der ehemaligen Sowjetunion.

Sambo wurde ab 1923 von der sowjetischen Armee entwickelt. Ziel war es die Nahkampfausbildung der Soldaten zu verbessern. Man kombinierte effektive Techniken der traditionellen Kampfkünste zu einem für die militärische Ausbildung geeigneten System.

VEREINE

- Turn- und Sportverein „Maccabi“ Halle e.V.
- Gesundheitssportverein Halle e.V.



SELBSTVERTEIDIGUNG

Unter Selbstverteidigung versteht man die Abwehr von Angriffen die auf die seelische und körperliche Unversehrtheit eines Menschen abzielen. Unsere Ängste sollen davor schützen, in gefährliche Situationen zu geraten. Ist man hingegen bereits in einer Gefahrensituation, sind Ängste hinderlich. Darum wird in Selbstverteidigungskursen gelehrt, wie Ängste kontrolliert und ein klarer Kopf bewahrt wird. Es gilt Möglichkeiten abzuwägen und sich mit einfachen Mitteln zu verteidigen. Erlern werden effektive Techniken aus Kampfsportarten wie Jiu Jitsu, Kickboxen, Wing Tsun oder Krav Maga.

VEREINE

- la familia Fightclub e.V.
- Sportverein der Franckeschen Stiftungen 2008 e.V.
- Yamabushi Dojo Halle e.V.



TAEKWONDO

VEREINE

- Gesundheitssportverein Halle e.V.
- Kampfsportclub „The Dragon“ Halle e.V.
- Sportclub Panthera e.V.

Taekwondo ist eine olympische Kampfsportart, die vor allem für ihre Vielzahl an spektakulären Fußtritten bekannt ist. Scheinbar federleicht und doch so kraftvoll fliegen die Athleten geradezu in der Luft, drehen sich dabei und treffen schließlich mit explosionsartiger Kraft das Ziel. Doch eins darf dabei nicht vergessen werden: die Basis eines jeden Kampfsports liegt in der Selbstverteidigung. So tun sich im Taekwondo verschiedene Disziplinen auf. Einerseits gibt es den olympischen Zweikampf, bei dem es nicht nur auf die sportlichen, sondern auch auf die taktischen Fähigkeiten ankommt um dem Sieg bei einem Turnier nahe zu kommen. Andererseits ist technische Präzision entscheidend, wenn es um Effizienz und Dynamik geht. Dies kann bei Turnieren ebenfalls in der olympischen Kategorie des Formenlaufs unter Beweis gestellt werden. Taekwon-Do ist vielmehr als nur ein Kampfsport. Es ist zugleich eine Lebensphilosophie, die schon mit dem ersten Training als

Weißgurt vermittelt wird. Respekt, Disziplin und Ehrgeiz sind wohl die stetigen Hürden, die es in jedem Training zu bewältigen gibt und sich darüber hinaus auch in unserem Alltag wiederfinden. Natürlich ist der Weg bis dahin lang und dennoch voller wunderbarer Erfahrungen und jeder Menge Spaß. Schon nach kurzer Zeit stärken Anfänger, ob Kinder oder Erwachsene, ihr Selbstvertrauen und wachsen zu authentischen und selbstbewussten Kampfsportlern heran.

SPORTCLUB PANTHERA E.V.:

Webseite: www.sportclub-panthera.de

E-Mail: info@sportclub-panthera.de

Tel.: 0170 47 62 569

Ort: Am Schauchenberg 2, 06198 Salzdahlau

Trainingszeiten: Mo, Mi, Do, Fr 17:30–19:00 Uhr + Donnerstag 16:15–17:15 Uhr (Anfänger)

VO DAO VIETNAM

Kung-Fu „VO-DAO-VIETNAM“ wurde von Großmeister Chu Tan Cuong Anfang der 80er Jahre in Abstimmung auf die europäische Anatomie und Mentalität entwickelt.

Das Hauptziel dieser Kung-Fu-Stilrichtung ist die Gesunderhaltung. Auf dem Weg zu der dafür notwendigen Körperbeherrschung verbessern die Schüler*innen ihre Koordination und entwickeln mentale Stärke. Vo-Dao-Vietnam umfasst mehrere Disziplinen: Wettkampfsport, Selbstverteidigung, Waffentechnik, Atemtechnik, Bruchtests und Akrobatik.

Einen potentiellen Gegner zu besiegen, steht bei dieser Stilrichtung nicht im Mittelpunkt.

Seit geraumer Zeit hat der Großmeister aus der Disziplin der Atemtechnik ein spezielles Konzept mit einem 7-Minuten Programm entwickelt, welches den Namen NOI CONG CHU TAN trägt und folgende Besonderheiten aufweist:

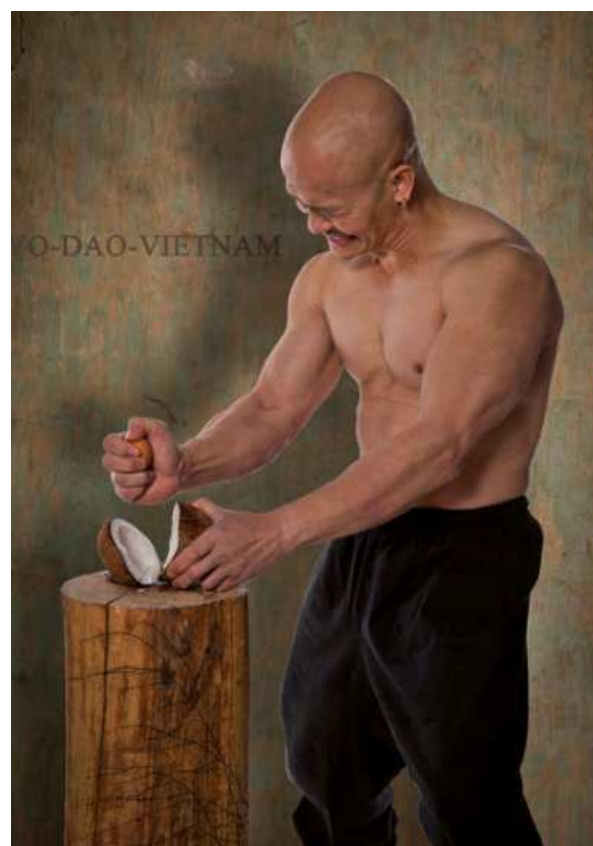
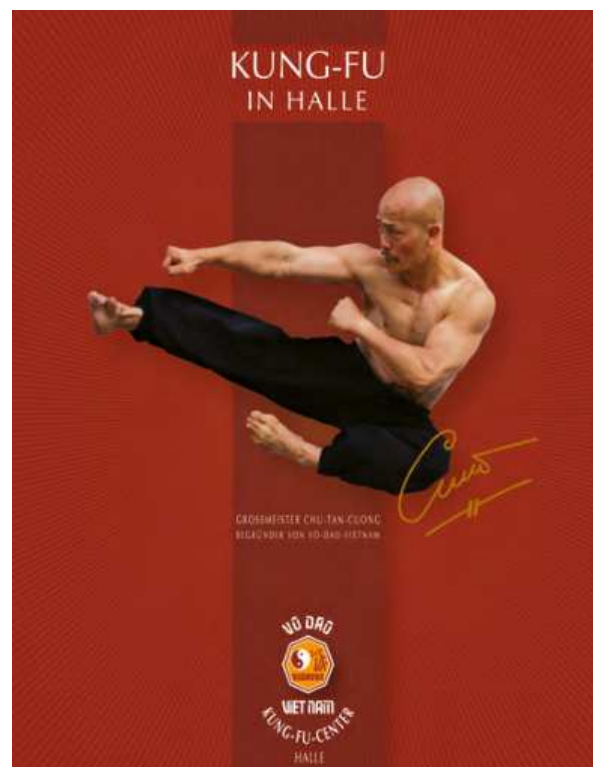
- geringer Zeit- und Organisationsaufwand
- Einfach zu erlernen
- Immer und überall anwendbar
- Stärkung von Gleichgewicht, Rücken- und Haltemuskulatur
- bessere Impulskontrolle und Körperbeherrschung
- Stress, Druck und Anspannung können innerhalb von Sekunden abgebaut werden, innere Ausgeglichenheit wird wiederhergestellt.

Die Anwendungsgebiete sind vielfältig. Bisher liegen nachweisliche Behandlungserfolge vor u.a. für: Suchterkrankungen, Angststörung, Depression, Burn-Out, Tourette-Syndrom, Atemwegserkrankungen (Asthma, Sarkoidose), Rückenschmerzen und verspannungsbedingte Beschwerden.

VEREINE

- VO-DAO-Vietnam e.V.

Ein Gefäß kann bei zu hohem Druck explodieren. Ein gutes Ventil kann davor schützen: So funktioniert auch die Atemtechnik „NOI CONG CHU TAN“



WING TSUN

Wing Tsun ist ein südchinesischer Kung-Fu-Stil, welcher vermutlich im frühen 19. Jahrhundert entstanden ist. Es ist kein Wettkampfsport, sondern auf die Selbstverteidigung spezialisiert.

Um den Gegner zu besiegen, nutzt man die Kraft des Angreifers und lenkt sie gegen ihn. Im Mittelpunkt stehen facettenreiche Techniken, die durch konzentriertes Üben und bewusstes Sich-Einlassen erlernt werden. Fließende Bewegungen und Schnelligkeit gehen in einem systematisch koordinierten Bewegungsablauf ineinander über: Sie verschmelzen zu einer neuen, kraftvollen Einheit. Das Erlernen von WingTsun steigert körperliche und geistige Flexibilität und fördert die Wahrnehmungsfähigkeit.



VEREINE

- Wing Tsun Kampfkunstschule Halle e.V.

Wing Tsun Kampfkunstschule Halle e.V.
Im Seitenflügel des Stadtbades
In der Schimmelstraße von Halle/S.



Übersicht



BSV HALLE-AMMENDORF E.V.

Kontakt: Lutz Schülbe

(0345) 7758701

bsv-halle-ammendorf@teleson-mail.de

www.bsv-ammendorf1910.de

➔ Angebote: Judo

BUDO-AKADEMIE HALLE E.V.

Kontakt: Raik Rewohl

(034602) 50367

stephan@karateinhalle.de

www.karateinhalle.de

➔ Angebote: Karate-Do

CULTURE ACADEMY E.V.

Kontakt: Christian Köhler

(0172) 3560531

info@culture-academy.org

www.culture-academy.org

➔ Angebote: Capoeira, MMA, Selbstverteidigung

EISENBAHNERSPORTGEMEINSCHAFT HALLE E.V.

Kontakt: Ralph Nagelschmidt

(0345) 5633399

esg-halle@web.de

www.esghalle.de

➔ Angebote: Boxen

FECHTCENTRUM HALLE E.V.

Kontakt: Mike Ahlvers

(0345) 6876532

fechtzentrum-halle@t-online.de

www.fechtzentrum-halle.de

➔ Angebote: Fechten

GESUNDHEITSSPORTVEREIN HALLE E.V.

Kontakt: Bernd Dürr

(0345) 7704578

info@gesundheitsportverein-halle.de

www.gesundheitsportverein-halle.de

➔ Angebote: Taekwondo

HAKUSHINKAI HALLE E.V.

Kontakt: Tino Giesler

(0177) 5066335

tino.giesler@gmx.de

www.drambyan.com/iaido.htm

➔ Angebote: Iaido

ILE ANGOLA E.V.

Kontakt: Jennifer Köhler

0179 5323529

capoeira.angola.sereia@gmail.com

www.ile-angola.jimdosite.com

➔ Angebote: Capoeira

INDES-HISTORISCHE FECHTKUENSTE HALLE A. D. SAALE

Kontakt: (0176) 61310950

indes.fechtkuenste@googlemail.com

http://www.indes-fechtkuenste.de

➔ Angebote: Historisches Fechten

INTERNATIONALES SPORT- UND KULTURZENTRUM HALLE E.V.

Kontakt: Vladislav Rogozhin

(0170) 5545751

info@isk.de

www.iskhalle.de

➔ Angebote: Boxen

JITOKU-DO HALLE E.V.

Kontakt: Sven Laue

(0345) 68873297

info@jitoku-halle.de

www.jitoku-halle.de

➔ Angebote: Karate-Do

JKA-KARATE HALLE E.V.

Kontakt: Andreas Oettel

(0345) 8059730

jeoetti@aol.com

www.jka-halle.de

➔ Angebote: Karate-Do

JUDO CLUB HALLE E.V.

Kontakt: Sylvia Strube

(0176) 47797583

SylviaStrube@web.de

www.judoclub-halle.de

➔ Angebote: Judo

KAMPFSPORTCLUB „THE DRAGON“ HALLE E.V.

Kontakt: Tino Hennings

(0171) 2719445

kontakt@kampfsporclub-halle.de

www.kampfsporclub-halle.de

➔ Angebote: Taekwondo

KENDO HALLE/SAALE E.V.

Kontakt: Mario Brandt

info@kendo-halle.de

www.kendo-halle.de

➔ Angebote: Kendo



KIHAKU-RYU E.V.

Kontakt: Paul Stutzinger

(0176) 80068351

info@kihaku-halle.de

www.KIHAKU-HALLE.de

➔ Angebote: Karate-Do

LA FAMILIA FIGHTCLUB E.V.

Kontakt: Mathias Weber

(0345) 24980344

lafamiliafightclubhalle@gmail.com

www.la-familia-fightclub.de

➔ Angebote: Boxen, MMA, Selbstverteidigung, Thai Boxen

SG MOTOR HALLE E.V.

Kontakt: Rainer Münzberg

(0345) 1214600

motor-halle@t-online.de

www.motor-halle.de

➔ Angebote: Judo

SHOTOKAN-KARATE HALLE E.V.

Kontakt: Martin Sturmat

info@shotokan-halle.de

www.shotokan-halle.de

➔ Angebote: Karate-Do

SKC TABEA HALLE 2000 E.V.

Kontakt: Detlef Marx

vorstand@skc-tabea.de

www.skc-tabea.de

➔ Angebote: Boxen

SPORTCLUB PANTHERA E.V.

Kontakt: William Frank Lauber

info@sportclub-panthera.de

➔ Angebote: Taewondo

SPORTVEREIN HALLE E.V.

Kontakt: (0345) 5511393

info@sv-halle.de

www.sv-halle.de

➔ Angebote/Sportarten: Boxen, Judo, Ringen

SPORTVEREIN DER FRANCKESCHEN STIFTUNGEN 2008 E.V.

Kontakt: Jens Deutsch

(0345) 2127555

sport@francke-halle.de

www.svfrancke08.de

➔ Angebote: Selbstverteidigung

STREETCOMBATSYSTEM E.V.

Kontakt: Christian Brückner

(0174) 3014919

info@streetcombatsystem.de

www.streetcombatsystem.de

➔ Angebote: Boxen, Kickboxen, MMA, Thai Boxen

SV BUDOKAI E.V.

Kontakt: Andreas Hogrefe

(0345) 7809894

info@sportverein-budokai.de

www.Sportverein-BUDOKAI.de

➔ Angebote: Karate-Do

TRADITIONELLES KARATE ZANSHIN HALLE E.V.

Kontakt: Henry Winter

(0163) 2875542

zanshin.halle@web.de

www.kampfkunst-zanshin-halle.de

➔ Angebote: Karate-Do

TSG HALLE-NEUSTADT 1969 E.V.

Kontakt: Jens Eichner-Schrieder

(0151) 50770569

tsgha-neu1969@t-online.de

➔ Angebote: Ringen

TSV „MACCABI“ E.V.

Kontakt: Anna Tchistova

(0176) 56336736

galja@jghalle.de

➔ Angebote: Judo, Sambo

VO-DAO-VIETNAM E.V.

Kontakt: Cuong Chu-Tan

(0151) 25240061

chu-tan@vo-dao-vietnam.de

www.vo-dao-vietnam.de

➔ Angebote: VO-DAO

WING TSUN KAMPFKUNSTSCHULE HALLE E.V.

Kontakt: Michael Giehler

(034606) 20135

info@wt-halle.de

www.wt-halle.de

➔ Angebote: Wing Tsun

YAMABUSHI DOJO HALLE E.V.

Kontakt: Stephan Zimmer

(0345) 5604237

bujinkan-halle@web.de

www.kampfkunst-in-halle.de/

➔ Angebote: BBT Ninjutsu, Selbstverteidigung



IMPRESSUM

1. Ausgabe 2021
Das Magazin wird im Stadtgebiet Halle
kostenfrei verteilt.
Hinweis: Für unverlangte Manuskripte
und Fotos wird keine Haftung übernom-
men. Der Abdruck der Informationen zu
Sportangeboten erfolgt ohne Gewähr.

HERAUSGEBER IM SELBSTVERLAG:
Stadtsportbund Halle e.V.
Geschäftsführer: Oliver Thiel
Nietlebener Straße 14
06126 Halle (Saale)
Tel: 0345/ 470 499 33
Fax: 0345/ 470 499 32
info@sportinhalte.de
www.sportinhalte.de

REDAKTION:

Lisa Geipel, Floris Lützkendorf,
Thomas Deparade

ANZEIGEN:

Thomas Deparade
t.deparade@sportinhalte.de

DRUCK:

WIRmachenDRUCK GmbH
Mühlbachstr. 7 | 71522 Backnang
www.wir-machen-druck.de

SATZ & LAYOUT:

Maigrün – www.maigruen.com

BILDNACHWEISE:

Marco Warmuth – (1, 3, 4, 7, 8, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 22,
23, 25, 26, 27, 30, 32, 35, 38, 39, 40)
Peter Endig – (6)
Sebastian Otto – (10)
Bernd Krueger – (11)
DPA – (12, 13)
INDES Historische Fechkünste Halle a.d. Saale e.V. – (23)
HAKUSHINKAI Halle e.V. – (24)
Kendo-Halle/Saale e.V. – (28)
Licensed under CC BY-SA 2.0 - Made by Loura: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Low_kick.jpg#/media/File:Low_kick.jpg – (29)
Xorro Art – (31)
Streetcombatsystem Halle e.V. – (31)
Gesundheitssportverein Halle e.V. – (33)
Fotolia - Frank Camhi – (34)
VO-DAO-Vietnam e.V. – (36)
Jens Schlüter – (37)



**Stadtsportbund
Halle**