



# Turn- und Sportverein Krainhagen e.V.



**Neuer Trainer und neue ganzjährige Sparte im TSV Krainhagen e.V.**

## **Kampfsport / Kickboxen**

Der Vorstand des TSV Krainhagen e.V. ist stolz mit Nils Asweh einen qualifizierten neuen Trainer gewonnen zu haben. Er erweitert das sportliche Angebot des TSV um eine neue Kampfsport- Kickboxsparte. Dieses neue Angebot gilt für Kinder ebenso wie für Frauen und Männer.

### **Kickboxen**

Kickboxen ist eine Kampfsportart, bei der das Schlagen mit Füßen und Händen wie bei den Kampfsportarten (Karate oder Taekwondo) mit konventionellem Boxen verbunden wird. Tiefschläge sind immer tabu, sowie Schläge und Tritte auf den Rücken des Gegners. Man unterscheidet diverse Schlag- und Tritttechniken, welche in Kombination den Gegner zur Aufgabe zwingen sollen. Im Rahmen dieses Trainings soll erlernt werden, diese Kombinationen anzuwenden, sowie die Balance des eigenen Körpers zu verbessern.

### **Kampfsport**

Hinter dem Begriff Kampfsport verbergen sich eine Reihe verschiedener Kampfstile, die meist aus Asien stammen. Es darf nicht mit den Formen der Kampfkunst verwechselt werden.

Die Kämpfer messen ihre Fähigkeiten in einem sportlichen Wettkampf. Hier ist es möglich, dass trotz einer Niederlage der Verlierer die Kampfrichter überzeugen kann und somit gewinnt. Dies zeigt wie im Kampfsport besonders Fairness und Können großgeschrieben wird.

Im Kampf darf daher der Gegner nicht verletzt werden, dass er dauerhafte Schäden davonträgt. Dazu gehören bestimmte Tritte oder Schläge, die beispielsweise in der Kampfkunst angewandt werden dürfen. Bei Verstößen werden die Kämpfer bestraft oder auch disqualifiziert.

Der Kampfsport kann in drei verschiedene Kategorien eingeteilt werden: der unbewaffnete Kampf, der Kampf mit Waffen und eine Mischung aus beiden Stilen. Die bekanntesten unter den unbewaffneten Stilen sind Boxen, Judo, Jiu-Jitsu, Ringen und Taekwondo. Zu den bewaffneten gehören beispielsweise Fechten und Kendo. Trotzdem können die zahlreichen Stile des Kampfsports nicht gänzlich eingegrenzt werden.

Jeder ist dazu berechtigt die Stile zu vermischen, eine neue Sportart zu schaffen und sich dabei selbst als Meister dieses neuen Stils zu bestimmen. Daher ist es am besten eine Kampfsportart zu wählen, deren Regeln international durch Organisationen festgesetzt sind.

Nur so erhalten Anfänger eine einheitliche Ausbildung und ein vergleichbares Schulungsniveau.

**Die ganzjährige Kampfsportsparte (in den Ferien wir pausiert) startet am Dienstag, den 08.09.2015 um 20:00 Uhr und findet dann ab sofort immer dienstags von 20:00 Uhr bis 22:00 Uhr statt.**

**Wer sich noch nicht sofort festlegen möchte kann einen 10-wöchigen Kurs belegen, welcher ebenfalls am Dienstag, den 08.09.2015 um 20:00 Uhr startet. Die Kursgebühren können bei späterem Vereinseintritt auf den Mitgliedsbeitrag verrechnet werden. Erwachsene Mitglieder bezahlen eine Kursgebühr von € 30,-, Nichtmitglieder € 42,50, Kinder und Jugendliche Mitglieder bezahlen € 25,-, Nichtmitglieder € 37,50.**

Bequeme Sportkleidung sollte mitgebracht werden, die erforderlichen Materialien werden gestellt.