



KAMPFSPORT CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Stilwahl, Schutzausrüstung und die Regeln des Dojos für einen starken Start.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Zahnschutz	Hoch	Das wichtigste Teil für jeden Einsteiger – gut angepasst, nicht Standard-Schiene.
Handschuhe & Bandagen	Hoch	Qualität vor Preis – deine Gelenke trainieren noch Jahrzehnte mit.
Hygiene	Mittel	Ausrüstung nach jedem Training reinigen und trocknen, Nägel kurz – Infektionsschutz.

2. DOJO-REGELN

Wichtigkeit: **Hoch**

MINDSET ZUERST



Ego vor der Tür: Die Sicherheit des Partners hat oberste Priorität – so entsteht ein Lernumfeld.



Kontinuität schlägt Intensität: Regelmäßig erscheinen bringt mehr als sporadische Höchstbelastung.



Atmung synchronisieren: Bei jeder Technik aktiv ausatmen – das stabilisiert den Rumpf und spart Kraft.

3. STIL-KOMPASS

Wichtigkeit: **Mittel**

RICHTUNG	BEISPIELE	FÜR DICH, WENN...
Striking	Boxen, Kickboxen, Muay Thai	...du Distanz, Schläge und Tritte spannend findest.
Grappling	Judo, BJJ, Ringen	...du Würfe, Hebel und Bodenkampf willst.
Mixed	MMA	...du beides kombinieren möchtest – ideal mit Basis in einem Stil.

4. GUTER START

Wichtigkeit: **Mittel**



Probetraining nutzen: Trainerqualität und Atmosphäre bewerten, bevor du dich bindest.



Aufwärmen ist Pflicht: Gelenke und Muskeln vorbereiten – Verletzungen entstehen kalt.



Kampf-Kondition: Intervalle wie Kampfrunden trainieren, funktionale Kraft mit dem eigenen Körpergewicht.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: TECHNIK VOR SPEED

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Schnell und falsch automatisiert sich genauso wie langsam und richtig.

Tipp: Bewegungen langsam ausführen, bis der Ablauf perfekt sitzt – Präzision ist die Voraussetzung für Schlagkraft.

FAKTOR 2: KRAFT AUS DER HÜFTE

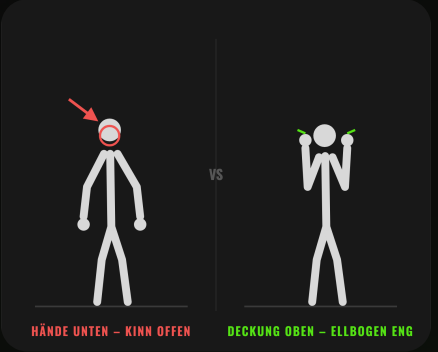
Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Isolierte Arm- und Beintechniken bleiben kraftlos.

Tipp: Körpergewicht über die Rotation in jede Technik integrieren – die Hüfte ist dein Motor.

FAKTOR 3: DECKUNG & STAND

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Sinkende Hände und falsche Fußstellung sind die häufigsten Anfängerfehler.

Tipp: Gewicht mittig, stabile Fußstellung, Hände oben – besonders wenn die Ermüdung kommt.



PRO-TIPP: Der beste Gym-Indikator ist nicht der Titel des Trainers, sondern wie die erfahrenen Schüler mit den Neuen umgehen – schau beim Probetraining genau hin.