

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 1 (1998-1999)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Können Sie meinem Kind Kampfsport empfehlen?  
**Autor:** Bignasca, Nicola  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992087>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 05.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Fotos: Daniel Käsermann

Ratschläge für Eltern

## Können Sie meinem Kind Kampfsport empfehlen?

Stellt man Kindern die Frage, welchen Sport sie am liebsten ausüben würden, antworten viele Knaben und Mädchen sofort: «Judo!» oder «Karate!». Aufgrund mangelnder Kenntnisse und in Anbetracht der Vielfalt der Kampfsportarten ist es für Eltern, Lehrerinnen und Ausbildner oft nicht ganz einfach, die Kinder hinsichtlich ihrer Wahl sinnvoll zu beraten und auf diesem Weg zu begleiten.

*Nicola Bignasca*

**V**orbei sind die Zeiten, in denen nur eine kleine Randgruppe in die Kunst des Kämpfens eingeweiht war. Der Kampfsport erfreut sich in der Schweiz einer stetig wachsenden Popularität, gibt es doch mittlerweile etwa 60 000 Mitglieder in den Kampfsportverbänden, und die Schulen, in denen Kampfkünste gelehrt werden, liegen hoch im Trend. Allein 20 000 Aktive betreiben Judo, die wohl bekannteste Kampfsport-

art, während weitere 15 000 Sportlerinnen und Athleten Karate ausüben.

Obwohl der Kampfsport in der ganzen Schweiz immer bekannter wird und sich auch einer langjährigen Tradition rühmen darf, bleibt es für den Laien schwierig, sich in der grossen und vielfältigen Welt des Kampfsports zurechtzufinden. Diese Nummer von «mobile» ist auch oder vor allem an jene Leserinnen und Leser gerichtet, die in Bezug auf die Kampfsportarten gerne mehr erfahren möchten.

### Die Qual der Wahl

Wer sich entschlossen hat, gemeinsam mit seinem Kind in die Welt des Kampfsportes einzudringen, wird sich zu Beginn fragen, welche Disziplin für den Einsteiger oder die Einsteigerin wohl die idealste ist. Oder mit anderen Worten: Gibt es eine grundlegende Disziplin, die sich vor allem für Kinder besonders eignet? Um diese Frage zu beantworten, sind einige Kenntnisse in Bezug auf die Geschichte und die Struktur des Kampfsportes notwendig.



alder + eisenhut Beim Karate gehts Schlag auf Schlag

Einerseits kann aus historischer Sicht festgestellt werden, dass der exakte Ursprung der Kampfsportarten unbestimmt ist. Die Wurzeln reichen sehr weit zurück, berühren viele Länder und Kulturen (hauptsächlich Indien, China und Japan) und sind zum Teil auch auf die Mythologie zurückführbar. Andererseits unterscheidet man in der Praxis der Kampfkünste im Wesentlichen zwei Ansätze, die in der Fachsprache «externe» und «interne» Systeme genannt werden:

- Die «äußeren Systeme» haben als Ziel die Entwicklung der konditionellen, koordinativen und technischen Fähigkeiten. Sie stellen das Erwerben einer grundlegenden technischen Ausbildung ins Zentrum. Als Beispiel seien hier die Falltechniken, die Angriffstechniken und die Verteidigungstechniken genannt.
- Die «inneren Systeme» hingegen beschäftigen sich vielmehr mit den inneren Organen. Im Zentrum dieser Systeme stehen die Atmungstechniken und die Meditation, die zum Ziel haben, das Wohlbefinden zu fördern und sowohl eine körperliche als auch geistige Ausgeglichenheit zu erreichen.

In Bezug auf die Einstiegsfrage heisst dies nun, dass es für Kinder einfacher ist, zuerst mit den grundlegenden motorischen Techniken, also den «externen Systemen», zu beginnen. Das Erlernen dieser Basistechnik kann in verschiedenen Kampfsportarten wie beispielsweise Judo, Karate, Gonfu oder Taekwondo geschehen. Natürlich muss auch die Entwicklung der «internen Systeme» in Zusammenhang mit der Kontrolle und dem Respekt vor dem eigenen Körper Schritt für Schritt stattfinden. Weniger geeignet für die Einführung der Kinder in die Kampfkünste sind Vollkontaktdisziplinen (z.B. Thai- und Kickboxen) so-

wie jene Disziplinen, die eine lange praktische Erfahrung erfordern, um sie auf höherem Niveau auszuführen (z.B. Aikido und Taiji).

### Was macht eine gute Schule aus?

Haben sich die Kinder und ihre Eltern für eine Kampfsportart, die den Wünschen und Bedürfnissen entspricht, entschieden, folgt als nächster Schritt die Wahl der Schule oder des Vereins, dem das Kind beitreten soll. Das Angebot ist einigenorts und in gewissen Disziplinen derart vielseitig, dass man sich diesen Schritt wirklich gründlich überlegen muss. Ein Besuch im Dojo kann sehr hilfreich sein, um sich persönlich zu vergewissern, ob dieser Verein die gefragten Kriterien erfüllt.

Eine gute Schule für Kampfsport erkennt man an folgenden Kriterien:

- Die Atmosphäre ist angenehm. Im Dojo erkennt man klar die asiatischen Wurzeln der Kampfkünste. Man darf nicht das Gefühl haben, sich in einem Durcheinander mit unklarer Zielsetzung zu befinden.
- Die Aktivität im Dojo folgt klaren Verhaltensregeln, wie beispielsweise bestimmte Rituale zu Beginn und am Ende der Lektion, Ordnung und Sauberkeit des Dojos usw.
- Der Trainer oder Meister ist eine Persönlichkeit, die eine gewisse Faszination auf die Schülerinnen und Schüler ausübt. Der Unterricht ist glaubwürdig und die pädagogischen und didaktischen Prinzipien, wie beispielsweise wechselseitiger Respekt zwischen Meister und Schüler, die optimale Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten und die Beachtung der Kriterien zur Erhaltung der Gesundheit sowie die Verhütung von Unfällen werden eingehalten.

## Kampfkunst versus Kampfsport

Was unterscheidet die Kampfkunst vom Kampfsport? Wann spricht man von Kampfkunst und wann von Kampfsport? Dem Laien kann diese Unterscheidung sicher eine Hilfe sein, um die Welt der Kampfkunst und des Kampfsportes besser zu verstehen.

Die Kampfkunst ist in erster Linie eine Lebensphilosophie. Übersetzt man die Begriffe «Do» (japanisch) und «Dao» (chinesisch), auf die sich die Kampfkunst bezieht, ins Deutsche, so entsteht der «Lebensweg». Die Philosophie der Kampfkunst sieht vor, sich kontinuierlich zu entwickeln und Fortschritte zu erzielen. In der Praxis – man könnte hier ein Beispiel aus der Musik beziehen, wo man von «Variationen desselben Themas» spricht – eröffnen sich dem Kampfkünstler immer wieder Möglichkeiten, neue Bewegungsabläufe oder neue Atmungs- und Meditationstechniken zu erlernen. In der Schweiz stecken diese Aspekte noch in der Anfangsphase.

Der Kampfsport hingegen ist eine sportliche Disziplin wie jede andere auch. Sie kann auf verschiedene Weise und mit unterschiedlichster Zielsetzung praktiziert werden: Auf Wettkampfniveau, zum Vergnügen oder auch zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit.

Die Palette der Kampfkünste und Kampfsportarten ist weit und vielseitig. So gibt es Disziplinen wie Aikido und Taiji, die ausschliesslich als Kampfkünste ausgeübt werden. Judo, Schwingen und Kickboxen dagegen werden vorwiegend als Kampfsport praktiziert. Andere Disziplinen wie Karate und Taekwondo wiederum werden sowohl als Kampfsport wie als Kampfkunst ausgeübt.



Bei der Ausbildung von Kindern stehen am Anfang die grundlegenden motorischen Techniken im Vordergrund.



Ein wichtiges Kriterium: Im Dojo herrscht eine gute Atmosphäre und die Kinder fühlen sich wohl.