

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

**Band:** 1 (1998-1999)

**Heft:** 2

**Rubrik:** Die Kampfkünste auf einen Blick

#### 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:** 06.02.2026

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

## Die Kampfkünste auf einen Blick

### Karatedo **Der Weg der leeren Hand**

Diese Kampfkunst enthält Schlag-, Stoss- und Tritttechniken sowie Würfe, Hebel und Fesselgriffe. Sie wird heute vor allem durch drei Aspekte bestimmt: Gesundheit, Selbstverteidigung und Sport. Diesen drei Bereichen liegt die asiatische Weg-Philosophie zu Grunde. Diese zeichnet sich durch einen ganzheitlichen Anspruch der Persönlichkeitsentwicklung aus. Karate wird in den meisten Schulen ohne oder mit kontrolliertem Kontakt praktiziert, einige Stile sind auf Vollkontakt ausgerichtet. Im Moment sind unter den Vertretern der letztgenannten Diskussionen im Gang, Vollkontakt im J+S-Alter ganz abzuschaffen. Für Jugendliche geeignet.

Adresse: Schweizerischer Karate Verband, Neuweg 10, 6003 Luzern, Telefon 041/210 62 72, Fax 041/210 49 20

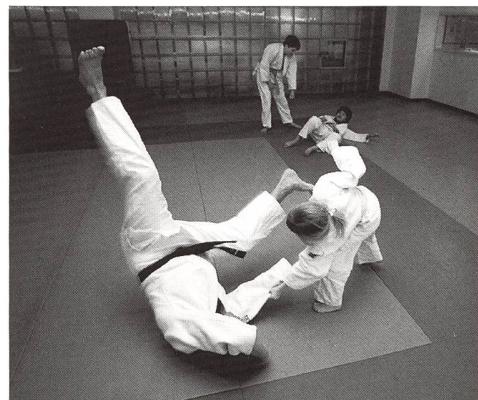


Fotos: SWISS BUDO NEWS

### Judo **Der sanfte Weg**

Diese Kampfkunst entstand aus der kriegerischen Kunst des Jujutsu. Die wichtigste Veränderung war die Einführung der Grundstellung vor jedem Kampf und die vorgeschriebene Art des Fassens. Der Begründer wollte ein Wettkampfsystem entwickeln, das den Menschen das Studieren und Kultivieren der «sanften Kraft» im Rahmen eines reglementierten Kräftmessens ermöglichen sollte. Dieser Grundgedanke ist heute eher in den Hintergrund getreten, sodass diese Kunst vorwiegend Charakterzüge eines ringkampfartigen Hochleistungssports angenommen hat. Die erzieherischen Werte sind vor allem noch im Jugendbereich von Bedeutung. Für Jugendliche geeignet.

Adresse: Schweizerischer Judo + Ju-jitsu Verband, Monbijoustr. 27, 3011 Bern, Telefon 031/382 01 25, Fax 031/382 34 93

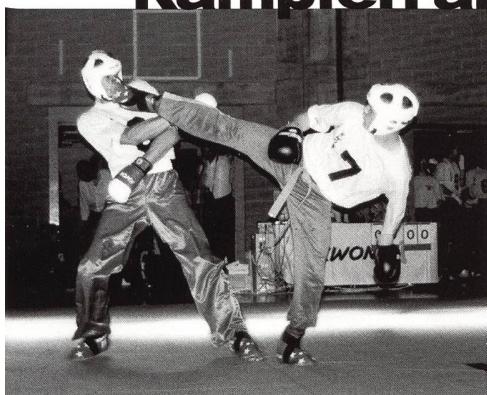


### Kickboxen **Kämpfen als Sport**

Kickboxen ist eine Kombination zwischen Boxen und Karate als Wettbewerbssport nach ähnlichen Regeln wie das Boxen. Diese Form des Kämpfens ist besonders in den USA sehr beliebt und wird dort oft von den Militärs

praktiziert, die daraus eine Form des Nahkampftrainings gemacht haben. Es werden die Kategorien Light-, Semi- und Fullcontact unterschieden. Die zwei erstgenannten kämpfen nach Punkten, die dritte strebt den Niederschlag an. Die Kämpfer schützen sich mit verschiedenen Schutzbolstern. (In diesem Heft finden Sie einen Artikel über das Kickboxen auf Seite 26). Semi- und Lightcontact für Jugendliche bedingt geeignet. Fullcontact nicht geeignet.

Adresse: Schweizerischer Kickbox Verband, Rebweg 2, 7205 Zizers, Telefon und Fax 081/322 01 63

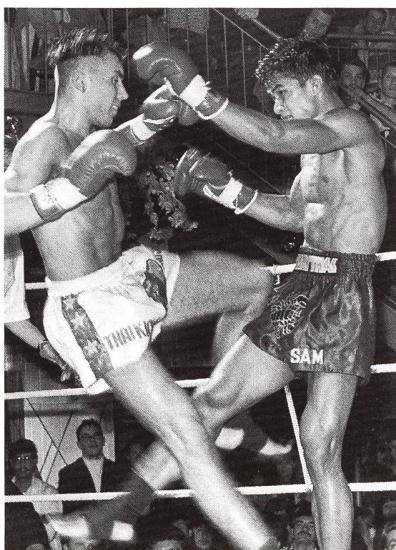


### Thaiboxen **Die animalische Kraft des Kämpfers**

Diese thailändische Kampfform gilt als die härteste Kampfsportart mit reglementierten Wettkämpfen. Ihre Geschichte kann über tausend Jahre zurück-

verfolgt werden. Im Ursprungsland beinhaltet die Schulung eines Thaiboxers auch spirituelle Elemente, die in Form von Ritualen praktiziert werden. In Europa herrschen die Kampfelemente deutlich vor. Für Jugendliche nicht geeignet.

Adresse: Schweizerischer Muay-Thai Verband, Technikumstrasse 4, 9470 Buchs, Telefon und Fax 081/756 15 56



## Kendo

### Die Intuition lenkt die Bewegung



Foto: Reto Camenisch

Kendo ist die japanische Kunst des Schwert- und Stockfechtens, die sich aus dem kriegerischen Kenjutsu entwickelte. Diese frühertödliche Schwertkunst hat sich in jüngster Zeit in eine Wettkampfform mit erzieherischen Werten umgewandelt, die heute weltweit verbreitet ist. In Japan hat diese Kunst einen ungleich grösseren Stellenwert als in Europa: Zehn Millionen Kendoka stehen deren zwei Millionen in der Sparte Judo und einer Million in der Sparte Karate gegenüber. Kernsubstanz ist weniger die Schulung der

physischen Leistungskomponenten, als vielmehr die Kunst, den Geist zu lenken. **Für Jugendliche geeignet.**

Adresse: Sektion Kendo und Iaido des SJV, Postfach 354, 4460 Gelterkinden, Telefon 061/981 68 83

## Wushu

### Hochkultur der Körperkünste

Wushu ist der Oberbegriff für alle chinesischen Kampfkünste. In Europa sind sie immer noch besser bekannt unter dem Namen «Kung-Fu (Gongfu)». Die zahlreichen Bewegungsformen, die heute unter diesem Namen praktiziert werden, werden heute als sportlicher Wettkampf, als Demonstration und als Freikampf von der chinesischen Regierung gefördert. Das moderne Wushu kann man in zwei Gruppen teilen: Das Rückgrat des Shaolin Wushu (äussere Schule) ist Changquan (Stil der langen Faust), ein alter traditioneller Stil mit schönen, weitreichenden Bewegungen und hohen Sprüngen. Das Wudang Wushu (innere Wushu-Systeme) enthält Taiji-quan und andere, eher meditativ ausgerichtete Künste.

**Shaolin Wushu für Jugendliche geeignet, Wudang Wushu für Jugendliche bedingt geeignet.**

Adresse: Swiss Wushu Federation, Rankackerstrasse 18a, 5033 Buchs, Telefon und Fax 062/823 27 21

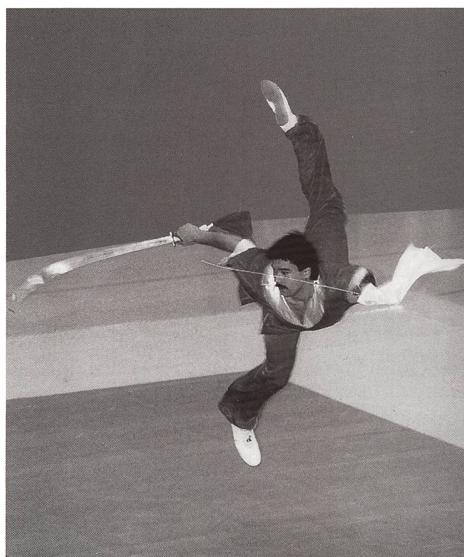


Foto: Reto Camenisch

## Taekwondo

### Synthese von Tradition und Sport

Taekwondo heisst «Weg der Hände und Füsse» in der koreanischen Sprache. Seit Mitte dieses Jahrhunderts haben die verantwortlichen Leiter dieses Kampfkunstverbandes die schwierige Gratwanderung eingeschlagen, die Erziehungsaspekte, welche ihren Ursprung in der koreanischen Kultur haben, mit der Entwicklung zu einem hochmodernen Leistungssport zu verbinden. Obwohl dieser Weg von Vertretern aus anderen Kampfkunstkreisen grundsätzlich in Frage gestellt wird, ist ihnen dieser Schritt dank kompetenter Forschungsarbeit an der koreanischen Universität gelungen. (In diesem Heft finden Sie einen Artikel über Taekwondo auf Seite 27).

**Für Jugendliche geeignet.**

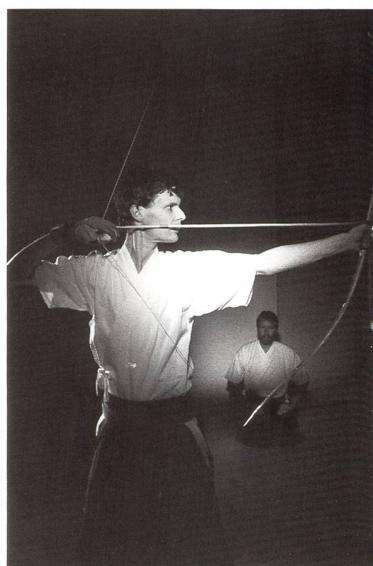
Adresse: Sektion Taekwondo des SJV, René Bundeli, c/o XFN, Güterstrasse 27, 2502 Biel, Telefon 032/322 20 08, Fax 032/322 25 47

## Kyudo

### Treffen ohne zu zielen

Kyudo bedeutet «Der Weg des Bogens». Dabei geht es nicht um Wettkämpfe, sondern um einen Weg der Selbsterkenntnis im Sinne des Zen-Buddhismus. Das Ziel, ein aufgebocktes Strohbündel, ist für den Schützen ein Spiegel, der die Beschaffenheit seines Geistes reflektiert. Will man das Ziel treffen, macht man Fehler und verfehlt es. **Für Jugendliche nicht geeignet.**

Auskünfte: SWISS BUDO NEWS, Badenerstr. 119, 8004 Zürich, Telefon 01/291 47 92, Fax 01/241 91 77, E-Mail: budonews@espan.ch



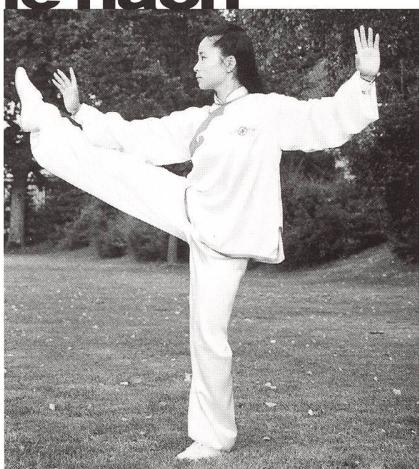
Taiji

## Die Suche nach Weisheit

Taiji ist die in unserer Kultur am meisten verbreitete «innere Kampfkunst» Chinas. Puristen zählen diese Bewegungskunst nicht zu den Kampfkünsten, da vorwiegend der Gesundheitsaspekt im ganzheitlichen Sinne im Vordergrund steht. In Asien dagegen gilt sie als eine der reinsten Ausdrucksformen der Kampfkunstphilosophie, da sie fast ausschliesslich dem Kampf gegen die eigenen Schwächen dient. Die Selbsterfahrung als Mittel zur Selbsterkenntnis stellt die eigentliche Substanz der Trainingsbemühungen dar.

Für Jugendliche bedingt geeignet.

Auskünfte: SWISS BUDO NEWS, Badenerstr. 119, 8004 Zürich, Telefon 01/291 47 92, Fax 01/241 91 77, E-Mail: budonews@espan.ch

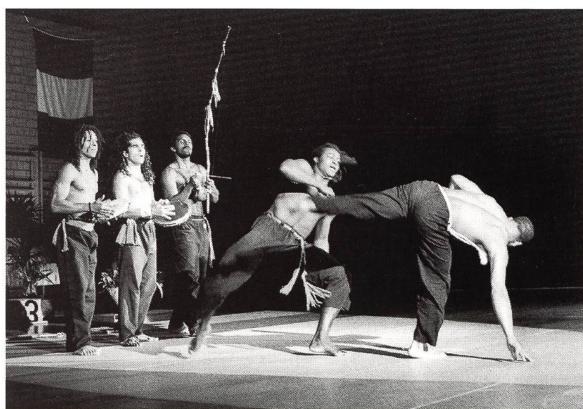


Capoeira

## Die Kraft der Trance

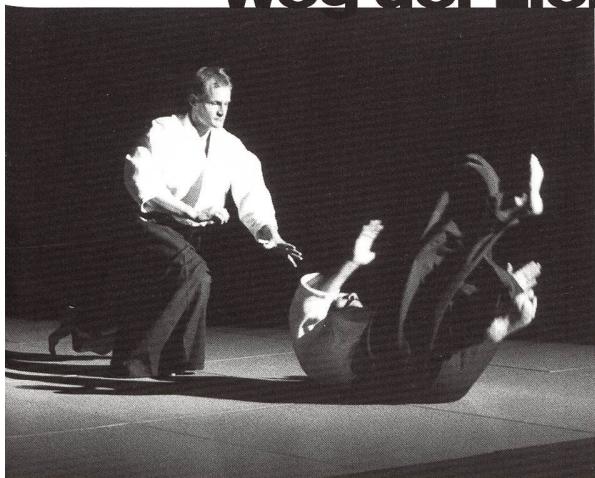
Capoeira ist ein brasilianisches Selbstverteidigungssystem. Die Techniken wurden von Sklaven aus Angola nach Brasilien gebracht. Heute ist Capoeira eine faszinierende Verbindung von brasilianischer Musik und Tänzen mit Kampfkunst und Akrobatik. Geübt wird Capoeira in einem Kreis, der von den singenden und klatschenden Teilnehmenden gebildet wird. Die in portugiesischer Sprache gesungenen Lieder reflektieren die kulturellen Ursprünge dieser Kunst sowie das unmittelbare Geschehen im Kreis. Für Jugendliche geeignet.

Auskünfte: SWISS BUDO NEWS, Badenerstr. 119, 8004 Zürich, Telefon 01/291 47 92, Fax 01/241 91 77, E-Mail: budonews@espan.ch



Aikidō

## Weg der Liebe und der Kraft



Aikidō ist eine defensive, moderne japanische Kampfkunst. Alle Bewegungen sind dazu gedacht, bei den Übenden die körperlichen und seelischen Blockaden aufzulösen und ihnen zu einer richtigen Atmung in Übereinstimmung mit den Bewegungen zu verhelfen, damit sie lernen können, sich in dauernder Harmonie mit der Umgebung zu befinden. Daraus folgt, dass die Bewegungen

weich ausgeführt werden müssen und entweder einer kreisförmigen Kontinuität oder einer geradlinigen Kraftumlenkung folgen, ohne irgendwelche Unterbrechungen. Für Jugendliche bedingt geeignet.

Auskünfte: SWISS BUDO NEWS, Badenerstr. 119, 8004 Zürich, Telefon 01/291 47 92, Fax 01/241 91 77, E-Mail: budonews@espan.ch

Neben den hier vorgestellten Kampfkünsten gibt es zahlreiche weitere Variationen und Stilrichtungen. Die Aufzählung ist entsprechend nicht abschliessend. Weitere Auskünfte: SWISS BUDO NEWS, Badenerstr. 119, 8004 Zürich, Telefon 01/291 47 92, Fax 01/241 91 77, E-Mail: budonews@espan.ch