

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

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

Band: 1 (1998-1999)

Heft: 2

Artikel: Die Kampfkunst : (k)eine Frauensache?

Autor: Bignasca, Nicola

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992094>

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

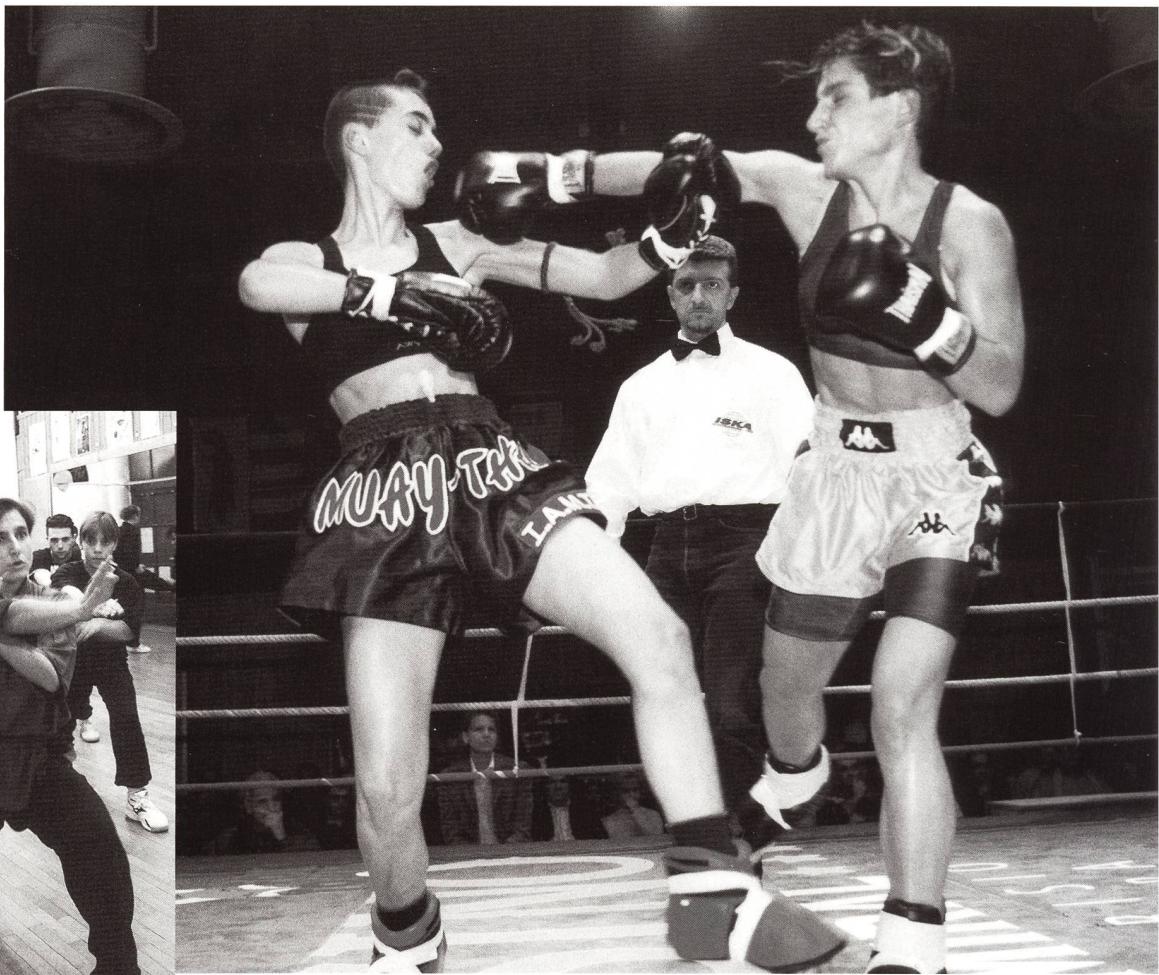
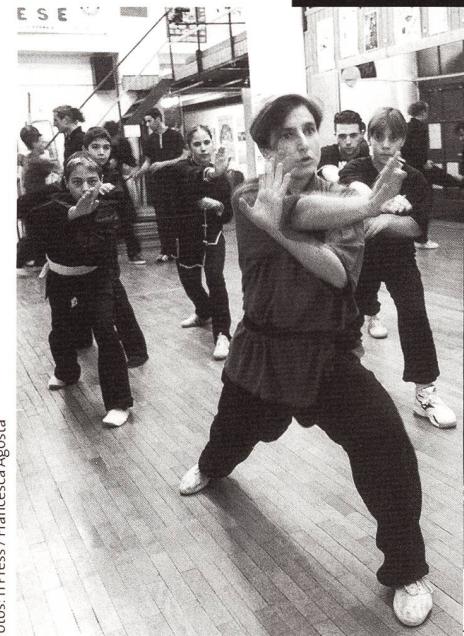
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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>



Sabina Ritter, Weltmeisterin im Kickboxen

Die Kampfkunst – (k)eine Frauensache?

«Kampfkünste eignen sich für Frauen genauso wie für Männer.» Diese Aussage kommt aus berufenem Mund. Sabina Ritter, Weltmeisterin im Kickboxen, ist überzeugt, dass Mädchen und Frauen bei der Ausübung von Kampfsportarten viel Sicherheit und Selbstvertrauen gewinnen können.



Die grössten Erfolge

- Weltmeisterin im Kickboxen 1997 und 1998 (Gewichtsklasse bis 48,9 kg)
- Europameisterin im Kickboxen 1997 (Gewichtsklasse bis 50,3 kg)
- Schweizermeisterin im Boxen 1997 (Gewichtsklasse 48–51 kg)

Nicola Bignasca

Mit 16 Jahren begann Sabina Ritter mit Gongfu. Dieses ergänzte sie später mit Wettkämpfen im Kickboxen, der abendländischen Variante des Thaiboxens, wo es ihr innert wenigen Jahren gelang, alles zu gewinnen, was es im Kickboxen zu gewinnen gibt. Die nächste Herausforderung für sie ist es nun, sich durch das Lager der Profis im Boxen durchzukämpfen.

Von den traditionellen Kampfsportarten sagt sie: «Sie faszinieren mich wegen ihrer Geschichte, ihrer Kultur und ihrer Philosophie. Während Kampfkünste wie Gongfu viel Kraft und Energie fordern, bieten die ruhigeren Vertreter wie z. B. Taiji, die Möglichkeit, durch At-

mungs- und Konzentrationsübungen Energie wieder aufzutanken. Und alle helfen einem dabei, die eigene Persönlichkeit zu entwickeln.»

Mit grosser Genugtuung unterrichtet Sabina Ritter Kinder und Erwachsene in gemischten Gruppen. Für sie besteht kein Zweifel, dass Kampfsportarten für Kinder geradezu ideal sind, weil sie, im Gegensatz zu andern Sportarten, allen die gleichen Chancen bieten und von allen den gleichen persönlichen Einsatz fordern. Sie hat klare Vorstellungen vom Ausbildungsweg, den Kinder verfolgen sollten: «Um eine solide Grundausbildung zu erhalten, empfehle ich den Einstieg über eine traditionelle Kampfsportart wie Judo, Karate oder Gongfu.»

m



alder + eisenhut Beim Karate gehts Schlag auf Schlag