



# **Kostenloses E-Book**

**Finde den perfekten Kampfsport für Dich**





## Vorwort

Diese E-Book ist für interessierte Laien geschrieben und viele Fachausdrücke sind vereinfacht, weggelassen oder eingedeutscht, da die Information im Vordergrund steht und dabei helfen soll, die richtige Entscheidung zu treffen. Bestimmt würden sich Fachleute die jahrzehntelange Hingabe in das Training einer Kampfkunst investiert haben, über die ein oder anderer Bewertung ärgern, aber wir können nicht die Bedürfnisse der Vielen ignorieren um den Stolz einiger weniger zu schützen.





**Diese E – Book ist also für Sie.**

Der Autor.



Mein Name ist **Yakov Schacht** und ich began vorüber 30 Jahren im Januar 1986 mit dem Kampfsport und habe neben MMA-Kämpfen und den ersten Krav Magah-Kursen in Hamburg im Jahre 1994 im Body Fit Center auch die erste Ninja-Gruppe der Kwan Yu-Schule mit Toni Cottura geleitet. Ich blicke auf lang jährige Erfahrungen und/oder Black belts in mehreren Kung Fu-Stilen, Escrima, Thaiboxen und Kobudo. Ich trainiere Submission Wrestling, MMA und BJJ seit über 18 Jahren und habe lange Jahre Taiquan und Qi Gong trainiert und als Leiter des Medizinischen Qi Gong & Osteopathie Institutes den richtigen Blick auch auf die sanften Künste wie Aikido und Taichi.

### **Was ist besser Kampfsport oder Kampfkunst?**

Die Antwort ist....Es ist **Egal**. Der Inhalt ist wichtig. Es gibt auch Karateschulen in Europa, die auf eine echte Selbstverteidigungssituation vorbereiten und es gibt Krav Magah-Schulen, die nichts taugen. Die Lehrer, der Stil, die Mitschüler und die Philosophie bilden das Gesamtbild einer Schule und wir bewerten hier Stile und nicht einzelne Schulen. Dieses E-book will Ihnen also hilfreicher Überblick über verschiedene Stile liefern und nicht die Bewertung des Ladens um die Ecke.



### Kampfkunst oder Kampfsport die zweite. ?

Da bei **Kampfkunst** oft der Drilffaktor fehlt und **Kampfsport** wenig mit innerer Entwicklung zu tun hat, muss man sich vorher genau überlegen, worauf man seinen persönlichen Fokus legen möchte. Bei sportlicher Betätigung geht es um einen kurzzeitigen Zenit, der erreicht werden soll und oft einen kaputten Körper hinterlässt. **Kampfkunst** ist immer etwas Ganzheitliches und somit gehört Lebenspflege und lebensbereichernde Philosophie immer dazu. **Kampfsport** schafft dafür oft schnellere Erfolge und lässt eine Turnierkarriere zu.





Aus unserer Sicht bringt die gelungene Mischung den Erfolg.

Egal was Sie trainieren, auf Sie wartet ein Widerspruch.

Ist das Training eindimensional, bekommen Sie nicht das volle Paket. Ist die Schule zu vielfältig, bekommen Sie keine Qualität. Große Center, die 15 Kampfsportarten anbieten, sind oft nur nach möglichst vielen Kunden aus und haben weder Herzblut für die eigene Kunst noch Qualitätsmanagement für die Schüler. Genauso kritisch zu betrachten sind Schulen, die einen einzelnen Stil ausführen, der nicht alle Elemente und Distanzen der physischen Auseinandersetzung abdeckt. Bodenkampf und BJJ allein sind spannend, aber wenn Sie ausversehen in einem Terroranschlag oder Messerkampf landen, waren die Jahre des Trainings für die Katz. Genau so kann es sein, das Sie nun schon zwei Jahre ins Boxen gesteckt haben und sich am Boden unter einem Ringer oder Judoka wiederfinden und keinen Plan haben wie Sie sich retten können.

Die Lösung?

Wir kommen dazu.

Die **Kampfkünste** und **Kampfsportarten**, die wir für Sie unter die Lupe genommen haben.

**Aikido**  
**Iaido & Kendo**  
**BJJ /Jiu Jitsu**  
**MMA**  
**Wing Chun**

**Taichichuan**  
**Tae Kwon Do**  
**Krav Magah**  
**Ninjutsu**

Entdecken Sie unser Angebot hier

<https://ninjutsu-akademie.com/kampfsport/>





## **AIKIDO**

Ist eine tolle Kampfkunst, deren Fokus auf dem Ausweichen und Weiterleiten liegt. Erfinder und Gründer ist der Aikido-Meister Ueshiba aus Japan. Aikido wird gerne von Frauen trainiert, da der Körperkontakt sehr sanft und distanziert stattfindet. Da die Angriffe auf alten Kung Fu-Angriffen und Schwertangriffen beruhen, ist der Realitätsbezug eher klein. Auch wenn Schauspieler wie Steven Seagal sehr schönes Aikido auf die Leinwand gebracht haben, so schätzen wir in einer nicht choreographierten Situation in der gehauen, gerungen und am Boden gekämpft wird, die Anwendbarkeit von Aikido als eher gering ein. Da gerade Bodenkampf in einer Gewaltsituation gegen Frauen sehr wahrscheinlich ist, verwundert es, dass Frauen sich oft für diesen Sport entscheiden.

Trotzdem ist Aikido ein tolles System und kann – wenn man bereits 10-15 Jahre Erfahrung hat – die Techniken gut in andere System mit einbauen. Für Anfänger aber schätzen wir den Selbstverteidigungswert als zu klein ein.

## **IAIDO / KENDO**

Iaido als ruhigere und Kendo als Actionvariante sind die perfekten Kampfkünste, um bei Erwachsenen die Konzentration zu fördern. Sie schaffen mit dem meditativen Aspekt auf der einen Seite und der Fitness beim Kendo auf der anderen Seite eine Kunst für Japanbegeisterte, allerdings liefern sie wenig für faustkampforientierte Interessenten. Ganz klar handelt es sich bei Iaido und Kendo um traditionelle Künste, die mit Selbstverteidigung



und Zweikampf nichts zu tun haben. Trotzdem sind es perfekte Kampfsportarten im klassischen Sinn.

## **JIU JITSU / BJJ**

Brazilian Jiu Jitsu (BJJ) ist zur Zeit die Modesportart schlechthin. Es gibt alle paar Jahre einen Trend und BJJ ist Trend in den 2010ern. Das optimale Verhältnis aus Kraft, Wettkampf, Ausdauer und Technik macht BJJ einen sehr ausgewogenen Kampfsport für jung und alt. Leider fehlen Schlag- und Waffentechniken völlig und somit sind in Selbstverteidigungssituationen nicht die besten Ergebnisse zu erwarten, falls der Gegner den Bodenkampf abwehren kann, genug Platz hat oder Waffen im Spiel sind. Aber in Verbindung mit Thaiboxen, Ninjutsu oder philippinischen Stilen schätzen wir BJJ als einen wertvollen Kampfsport.



## **MMA**

Der zweite Modesport zur Zeit sind die Mixed Martial Arts (MMA). Sie wurden bekannt durch UFC Freefight Turniere und sogenannte Vale Tudo-Turniere. Da hier Boxen, Thaiboxen, BJJ, Ringen und Judo kombiniert werden, ist es eigentlich der perfekte Sport. Und wer nur Kampfsport sucht, hat sein System gefunden. Fragwürdig ist oft leider das Publikum. Häufig hörten wir von Müttern, die nicht glücklich über den Einfluss der älteren Schüler in typischen MMA-Ställen sind. Da häufig nur in Badehose trainiert wird, ist der Schweißkontakt für viele doch ein „No go“. Auch wird durch den sportlichen Fokus das Thema Messer, Stock und Machete nicht behandelt und somit geht der Self Defense-Faktor in der heutigen Zeit direkt auf nur 60 % runter. Alles in allem aus unserer Sicht eine gute Sportart mit Lücken.



### **WING TSUNG / WING CHUN USW.**

Wing Tsun/Wing Chun tritt in unterschiedlichen Schreibweisen öffentlich in Erscheinung und wird gleich durch mehrere Verbände vertreten. Lange Jahre konnte man den öffentlichen Kampf der Verbände gegeneinander und die Beschwerden vieler Schüler über die Geschäftspraktiken des einen oder anderen Verbandes lesen. All dies hat bestimmt viele Interessenten abgeschreckt. Die Mischung aus traditioneller Form und Selbstverteidigung orientierter Anwendung variiert von Verband zu Verband und Lehrer zu Lehrer. Trotz der Tatsache, dass Wing Chun eine tolle Kampfkunst ist, so fehlt doch aus unserer Sicht der klassische Bodenkampf und das moderne Messertraining. Zur Selbstverteidigung schätzen wir es aber als absolut geeignet ein.

### **TAI CHI – TAIJIQUAN – TAICHICHUAN**

Ähnlich wie beim Aikido können erfahrene Kämpfer sich in den unterschiedlichen Stilen von Yang Stil, Wu Stil, Chen Stil bis zu Sun Stil viele tolle Konzepte und Lehren herausziehen. Historische Waffenformen runden den traditionellen Kung Fu-Charakter ab. Da Boxen, Sparring, Konditionstraining, freies Fechten, Bodenkampf und Polstertraining sowie Drills fehlen, können Anfänger mit Taiji, so wie es heute trainiert wird, wenig anfangen um sich zu wehren.

### **TAE KWON DO**

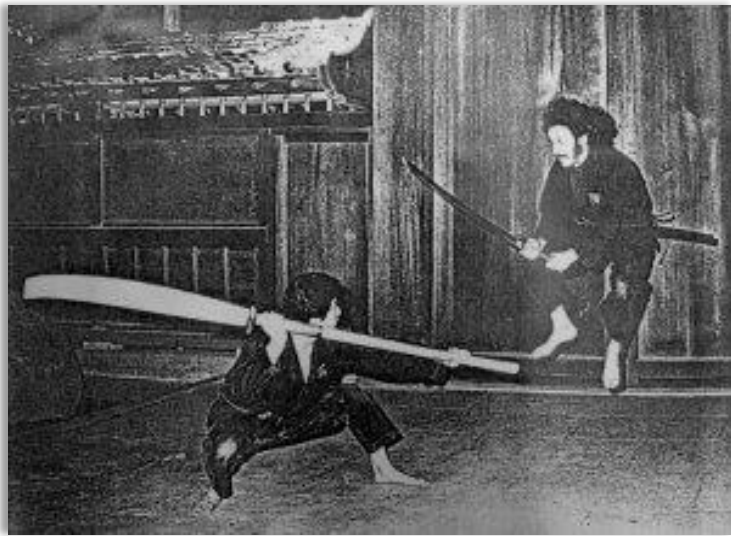
Schnelle Kicks, viel Flexibilität und tolle Sprünge. Der wohl aufregendste Kampfsport kommt aus Korea und ist für Bewegungstalente und junge Menschen der Kampfsport mit der größten Attraktivität. Es gibt weniger Schlagtechniken als im Karate und das Treten steht im Vordergrund. Es gibt zwar einige simple Selbstverteidigungstechniken aber der sportliche Aspekt steht im Vordergrund. Bodenkampf und Waffen fehlen leider. Trotzdem ist es gerade für junge Menschen ein klasse Sport.





## KRAV MAGAH

Das Trainingssystem aus Israel. Viele Drills, Abhärtung und Situationsspiele. Für viele zu brutal. Einfach zu lernen und auch wenn die Verteidigung gegen Waffen oft unrealistisch wirkt, so kommt durch die Einfachheit und die hohe Wiederholungszahl doch schnell bei Laien ein Erfolgserlebnis zu Stande. Da das Krav Magah eigentlich recht wenige Techniken kennt, wird es doch schnell langweilig und die neueren Techniken wirken oft auf mich wie schlechtes Jiu Jitsu. Viele Techniken sind nicht für unseren Kulturbereich erfunden. So wirkt es auf Eltern von Jugendlichen wirkt es oft befremdlich, wenn man im Training beispielsweise ein Gewehr an den Kopf gehalten bekommt.



## NINJUTSU – NINJA

Für viele die Krone der Kampfkünste aus traditioneller und moderner Sicht. Traditionell deshalb weil die Kampfkunst schon immer zur Selbstverteidigung genutzt wurde und alle Elemente der realen Selbstverteidigung abdeckt. Also Boxen-Distanz, Kick-Distanz, Ringen und Werfen, Bodenkampf und Waffen-Distanz. Das Training ist abwechslungsreich und wird nie langweilig. Aus moderner Sicht ist es besonders spannend, dass Ninjutsu aus Japan über Israel in die Welt gebracht wurde und somit nicht nur viele tolle Techniken ins Krav Magah einfließen sondern auch viele Drills aus dem Krav Magah ins Ninjutsu aufgenommen wurden. Man trainiert also zwei Künste in einem. Ein Nachteil: Es dauert länger, das ganze System zu lernen. Der Vorteil: Man ist auf alles vorbereitet. Aber Vorsicht ist geboten: Viele Ninjutsu-Schulen sind eher auf historische Techniken und nicht so sehr auf Drills, Sparring und Selbstverteidigung ausgerichtet.

**Du kannst uns jederzeit kontaktieren, wenn du Fragen zu dieser oder anderen Kampfsportarten hast. [info@ninjutsu-akademie.com](mailto:info@ninjutsu-akademie.com) / 040 - 32 45 24**



Es sollte schon unser **NINJUTSU AKADEMIE PROGRAMM** sein um für jede Altersgruppe das optimale Selbstverteidigungs- und Kampfsport-Training darzustellen.

<https://ninjutsu-akademie.com/programm/>



#### **Fazit:**

#### **Sie suchen nach einem entspannten Ausgleich?**

Dann empfehlen wir Taijiquan. Der Yang Stil ist der lockerste und wird von vielen als höchste Form des Tai Chi betrachtet.

#### **Es soll traditionell sein?**

Wing Chun ist funktionierendes klassisches Kung Fu und besser anwendbar als die meisten anderen Stile.



Sind Waffen und Tradition wichtig, sollte man sich Kendo und Ninjutsu ansehen.

### **Ich brauche Sport und Action?**

BJJ und Tae Kwon Do sind tolle Sportarten und Ninjutsu und MMA bringen einen Selbstverteidigungsaspekt in den Sport, der wichtig ist.

**Ich habe schon vieles probiert** und möchte einfach mal eine andere Kampfkunst ausüben:

Ab zum Aikido, Wing Chun, Ninjutsu oder Iaido. Waffen, Sparring, innere und äußere Bewegungen machen das Training dieser Künste spannend und abwechslungsreich.

### **Ich will mich richtig gut wehren können?**

Dann empfehle ich Ninjutsu und Krav Magah als beste Alternativen.

Genug gelesen. Ich möchte anfangen und hab keine Ahnung wie das geht.

Wenn Du Dich für Tradition und/oder auch für moderne und realistische Kampfkunst als Selbstverteidigung interessierst, hat Ninjutsu gemischt mit Krav Magah-Elementen den größten Wert für Dich. Dass unsere Schule MMA-Kurse und Oldskool-BJJ anbietet ist natürlich ein riesen Vorteil.

Haben Sie noch Fragen? Möchten Sie mehr Informationen über eine bestimmte Kampfkunst? Kein Problem! Wir helfen Ihnen gerne weiter!

Besuchen Sie unsere Website <https://ninjutsu-akademie.com/>

oder kontaktieren Sie uns <https://ninjutsu-akademie.com/kontakt/>

### **Möchten Sie eine Sportart ausprobieren?**

Melde Dich jetzt direkt für Deine erste kostenlose Introlesson-Probestunde an!

<https://ninjutsu-akademie.com/intro-lesson/#anmelden>



Das Hauptdojo, unsere Akademie, liegt in der **Ostestraße in Hamburg Eimsbüttel**.



Wir haben aber auch Schulen in Wandsbek, Harburg, Altona, Schenefeld und in Schleswig Holstein in Ratzeburg, Kiel, Scharbeutz und Lübek.





Mit freundlichen Grüßen,

**Yakov Schacht**  
**Osterstrasse 172b**  
**20255 Hamburg**  
**Tel. 040 - 32 45 24**  
[info@ninjutsu-akademie.com](mailto:info@ninjutsu-akademie.com)

