

S E M I N A R A R B E I T

aus dem Fach

Sport und Gesundheit

Thema:                   Gesundheitliche Aspekte ausgewählter fernöstlicher  
Kampfkünste und Bewegungsformen

Verfasser:             Paul Neumaier

Kurs:                    W-Seminar Sport und Gesundheit

Kursleiter:            OstR Heinrich Fink

Abgabetermin:        06. November 2012

schriftliche Arbeit:   ..... Punkte    Präsentation: ..... Punkte

Abgabe im Oberstufensekretariat am: .....

.....

(Unterschrift des Kursleiters)

## Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung.....	3
2 Vorgehensweise dieser Arbeit.....	3
3 Hinführung zur Kampfkunst.....	4
3.1 Die Abgrenzung der Kampfkunst von Kampfsport.....	4
3.2 Die Entwicklung der Kampfkunst in Ostasien.....	5
4 Trainingseffekte durch fernöstliche Kampfkunst und Bewegungsformen.....	7
4.1 Auswirkungen auf die Physis.....	7
4.1.1 Herz-Kreislauf-System und körperliche Ausdauer.....	7
4.1.2 Bänder- und Sehnenapparat.....	8
4.1.3 Gleichgewicht und Koordinationsfähigkeit.....	8
4.1.4 Kraft.....	10
4.2 Auswirkungen auf die Psyche.....	10
4.2.1 Innere Ruhe.....	10
4.2.2 Konzentrationsfähigkeit.....	11
5 Fragebogen in der Bushin-Ryu Kempo Gruppe.....	12
5.1 Darstellung des Fragebogens.....	12
5.2 Auswertung des Fragebogens.....	12
6 Zusammenfassung und kritische Nachbetrachtung.....	13

# 1 Einleitung

Unsere Gegenwart ist von unglaublichem technischen Fortschritt geprägt, der zahlreiche positive Aspekte mit sich bringt, aber unter gesundheitlichen Aspekten auch negative Auswirkungen hat. Wir fahren lieber mit dem Auto als mit dem Fahrrad, benutzen Rolltreppen oder den Aufzug anstelle der Treppe. Dadurch verlieren wir Stück für Stück die Vorteile aus den Augen, die körperliche Bewegung mit sich bringt. So bewirkt zum Beispiel regelmäßiger Ausdauersport, dass die Gehirndurchblutung um etwa ein Drittel ansteigt, dass das Herz und die Lungen ökonomischer arbeiten, dass die Anfälligkeit gegenüber Krankheiten gesenkt wird, und vieles mehr (Kirsten Milhahn, 2007).

Daher wird die körperliche Aktivität zur Gesundheitserhaltung in Zukunft eine immer wichtigere Rolle spielen. Positiv auf die Gesundheit wirken sich viele Sportarten, aber auch unter anderem fernöstliche Kampfkünste aus.

Ziel der Seminararbeit ist es aufzuzeigen, welche gesundheitlichen Effekte fernöstliche Kampfkünste mit sich bringen und inwiefern diese bei Bushin-Ryu Kempo auftreten.

## 2 Vorgehensweise dieser Arbeit

Für die Auseinandersetzung mit der Seminararbeitsthematik, ist ein gewisses Maß an Hintergrundwissen nötig. Zu Beginn der Arbeit wird speziell auf zwei Themen eingegangen, um den Einstieg in dieses Thema zu erleichtern. Im Hauptteil werden sowohl physische als auch psychische Auswirkungen beleuchtet. Hierbei werden folgende fernöstliche Kampfkünste betrachtet: Karate, Judo, Tae Kwon Do, Tai Chi und Qi Gong, wobei die beiden letzteren als fernöstlich Bewegungsformen bezeichnet werden. (Anmerkung: aus der Bewegungsform Tai Chi wurde die Kampfkunst Tai Chi Chuan abgeleitet.) Weiterhin werden die Ergebnisse einer Befragung mittels Fragebogen dargestellt, welcher in der Bushin-Ryu Kempo Gruppe Erlangen verteilt wurde. Zuletzt werden die gewonnenen Erkenntnisse zusammengefasst und kritisch nachbetrachtet.

### 3 Hinführung zur Kampfkunst

#### 3.1 Die Abgrenzung der Kampfkunst von Kampfsport

Über die Unterscheidung von Kampfkunst und Kampfsport gibt es viele verschiedene Meinungen. Thomas Meisel nimmt eine Differenzierung wie folgt vor:

*"Die Kampfkunst ist ein Weg nach Innen mit dem Ziel, sich selbst zu erkennen; eine Suche nach Ganzheit, nach Einheit von Körper und Geist und nach Einklang mit dem Universum. Es gibt den Begriff des „friedvollen Kriegers“, er strebt nach innerer Harmonie und danach, im Einklang mit Natur und Umwelt zu leben. Er ist ein zutiefst friedliebender Mensch. ... Im Kampfsport ... kommt noch der Aspekt des sportlichen Wettkampfes, der ... eine große Rolle spielt [hinzu]; in der Kampfkunst weniger. Damit bewegt sich der Kampfsport hauptsächlich auf der äußeren Ebene, weitestgehend beschränkt auf das Training des Körpers." (Der Unterschied zwischen Kampf, Kampfsport und Kampfkunst – Thomas Meisel, 2012)*

Der Selbstverteidigungsaspekt ist von der Person abhängig, die das Training leitet und dementsprechend die Schwerpunkte setzt. Oftmals ist in Kampfsportschulen die Selbstverteidigung nicht ausdrücklich Teil der Ausbildung; vielmehr werden Techniken eingeübt, die mit der Prüfungsordnung oder dem Wettkampfregelwerk des zu übenden Kampfstils übereinstimmen. In den Kampfkünsten wird eher Selbstverteidigung gelehrt, da diese – ohne Wettkampfambition – nicht wie Kampfsportarten an bestimmte Techniken gebunden sind und dadurch realistischer arbeiten können.

Geistige Aspekte wie Meditation und Atemübungen finden sich eher in den Kampfkünsten. Hier liegt auch ein wesentlicher Schwerpunkt auf der Schulung der inneren Werte. Außerdem wird der Mensch zur Arbeit an seiner Persönlichkeit angehalten. In den Kampfsport-Systemen wird dem nicht so viel Bedeutung beigemessen, da geistige Aspekte nicht erforderlich sind, um sich sportlich zu verbessern oder an Wettkämpfen teilzunehmen.

An die geistigen Aspekte ist der sogenannte „Weg nach Innen“ angeschlossen, der den Kampfkunst-Übenden über sich selbst nachdenken lässt. Der Name verdeutlicht außerdem, dass ein Kampf immer zuerst in sich selbst stattfindet, bevor er nach außen getragen wird.

Über die Techniken in sportlich orientierten Kampfsystemen hinaus, die in bestimmten Regelwerken festgelegt sind, steht dem Kampfkunst-Übenden technisch eine breitere Palette zur Verfügung; insbesondere handelt es sich um Anwendungen, die bei einem Wettkampf keine Wertung erzielen würden.

Die individuelle Förderung ist bei der Kampfkunst ebenso vom Trainer abhängig wie bei dem Kampfsport, sodass sich unter diesem Aspekt keine klare Linie zwischen Kampfkunst und Kampfsport ziehen lässt.

Die folgende Tabelle führt verschiedene Kampfkünste und Kampfsportarten auf.

	Kampfkunst	Kampfsport
Beispiele	Kung Fu, Traditionelles Karate, Aikido, Judo, Tae Kwon Do, Kenjutsu, Kendo, Bushin-Ryu Kempo	Boxen, Kickboxen, Sport-Karate, Judo, Tae Kwon Do, Kenjutsu, Jiu Jitsu, Mixed Martial Arts,

Tab.1: Typische Vertreter von Kampfkunst und Kampfsport

In der Tabelle (Tab.1) befinden sich einige Kampfstile sowohl in der Spalte „Kampfkunst“, als auch in der Spalte „Kampfsport“. Das liegt daran, dass einige Stilrichtungen in ihrer Ausführung variieren können. Zum Beispiel gibt es Karate, Judo und Tae Kwon Do, die entweder mit dem Fokus auf Wettkampf oder auf geistige Aspekte trainiert werden können.

### 3.2 Die Entwicklung der Kampfkunst in Ostasien

Der Legende nach liegt der Ursprung der Kampfkunst im 6. Jahrhundert. Ein indischer Mönch namens Ta Mo, oder auch bekannt unter dem Namen Bodhidarma reiste damals nach China, um seine Lehre Buddhas zu verbreiten. Aufgrund schneller Erschöpfung einiger Mönche während seiner Predigten, entwickelte er 24 Übungen, die ihnen zu verbesserter Haltung und Atmung verhelfen sollten. Der Effekt der Übungen war schon nach kurzer Zeit erkennbar

und seine Zuhörer waren aufmerksamer und aufnahmefähiger. Die Existenz des einen Bodhidarmas wird heute jedoch angezweifelt, da zu jener Zeit mindestens 30 indische Mönche dieses Namens China bereisten (Asiatischer Kampfsport, S.6).

Die erste historisch nachweisbare Erwähnung chinesischer Kampfmethoden lässt sich bis auf das Jahr 2600 v. Chr. zurückführen. Aus diesem überlieferten Bericht geht hervor, dass es damals ein Ritual gab, in dem man Kampfbewegungen simuliert und Tiermasken getragen hat, um das Ergebnis von Schlachten zu beeinflussen (Ostasiatische Kampfkünste – Das Lexikon, S.694).

Die Grundlagen des Kempo (oder auch: Kung Fu, Quanfa) entstanden etwa zwischen dem 13. und dem 16. Jahrhundert dadurch, dass sich ein Shaolin-Mönch ein chinesischer Boxer und ein alter Meister der Akupunktur zusammentaten und ein System entwickelten, in dem Nahkampfverfahren, Immobilisierungstechniken, Vitalpunktstimulationen und die heute noch bekannten Tierstile (Tiger, Drache, Schlange, Kranich etc.) enthalten sind (Ostasiatische Kampfkünste – Das Lexikon, S.696).

Die Kampfkunst der Shaolin aus China ist eine der ältesten und bekanntesten Kampfkünste weltweit und beeinflusste andere Systeme in geographischer Nähe (z.B. Japan, Korea oder Okinawa). Andere Kampfkünste beinhalten heute noch Techniken, die sich bis auf das Shaolin Kung Fu zurückführen lassen, da China im Krieg mit naheliegenden Staaten lag und deshalb ein reger Austausch der Künste erfolgte. Heute steht der Begriff Gong-fu (Kung Fu) für die Gesamtheit der chinesischen Kampfkünste (Ostasiatische Kampfkünste – Das Lexikon, S.265).

Im folgenden Teil werden nun die gesundheitlichen Aspekte der fernöstlichen Kampfkünste Karate, Tae Kwon Do, Judo und der fernöstlichen Bewegungsformen Tai Chi und Qi Gong dargestellt.

## **4 Trainingseffekte durch fernöstliche Kampfkunst und Bewegungsformen**

An dieser Stelle muss angemerkt werden, dass es viele Studien gab, die nur ihren Kampfstil nannten, aber nicht weiter zwischen Kampfkunst und Kampfsport differenzierten. Deshalb wurde bei den Recherchearbeiten nach Hinweisen gesucht, die einen Rückschluss darauf ziehen lassen können, um welche Art Kampfsystem es sich handelt. Aufgrund mangelnder Informationen kann das aber nicht gewährleistet werden. Deshalb wurden einige Studien mit in die Arbeit einbezogen, bei denen davon ausgegangen wird, dass es sich um Kampfkunst handelt.

### **4.1 Auswirkungen auf die Physis**

Bei der Betrachtung der Trainingseffekte auf die Physis des Ausübenden ist zu erwarten, dass sich vergleichbare Ergebnisse bei einem Großteil der Kampfkünste zeigen werden.

#### **4.1.1 Herz-Kreislauf-System und körperliche Ausdauer**

Die Beeinflussung des Blutzirkulationssystems durch das Training fernöstlicher Kampfkünste ist eine der signifikantesten Auswirkungen. Bei Tae Kwon Do und Karate macht sich dieser Effekt schon sehr früh nach Beginn des Trainings bemerkbar. Außerdem wirkt das Ausüben fernöstlicher Kampfkünste der Entstehung von Erkrankungen entgegen.

So ist zum Beispiel eine Arbeitsgruppe um Prof. Dr. Dr. Dieter Leyk an der Deutschen Sporthochschule Köln durch ein Studie beim Deutschen Karate Verband e.V. zu dem Schluss gekommen, dass sich die Risikofaktoren für Herz-Kreislauferkrankungen nachweislich durch regelmäßiges Training und einen gesunden Lebensstil verringern lassen. Außerdem ergab sich, dass die gesundheitsrelevanten Lebensgewohnheiten deutlich besser ausgeprägt waren als in der Normalbevölkerung (Prof. Dr. Dr. Dieter Leyk et al., 2009).

Eine andere Studie kommt zu einem vergleichbaren Ergebnis. Bei dieser Untersuchung wurde die aerobe Leistungsfähigkeit von über 45-jährigen

Karatesportlern getestet. Müller, P. und Wanke, E. beschreiben ihre Ergebnisse so: „Es muss davon ausgegangen werden, dass Karatetraining im Alter entscheidende Adaptionsreize am kardiopulmonalen System setzt und langfristig die aerobe Leistungsfähigkeit fördert. [...]. In diesem Sinne ist davon auszugehen, dass Karatesport einen gesundheitlichen Nutzen für alternde Menschen inne hat.“ (Müller, P., Wanke, E., 2011). Eine Differenzierung des Begriffs Karatesport nach Kampfkunst oder Kampfsport wird in dieser Studie nicht vorgenommen.

Bei Qi Gong-Ausübenden wurde eine Veränderung der Blutzusammensetzung festgestellt: Die Anzahl an Lymphozyten sei bei einer Trainingsdauer von über fünf Monaten bei den Trainierenden um 50% gestiegen (Hoon Ryu et al., 1995). Die weißen Blutkörperchen sind an der Immunabwehr beteiligt (GEO Themenlexikon, Band 10, 2007). und verringern dadurch die Erkrankungswahrscheinlichkeit des Ausübenden, was gesundheitlich gesehen ein großer Vorteil ist.

Eine weitere Studie hatte zum Ergebnis, dass die betrachtete Tae Kwon Do-Aktivität eine erhöhte kardiovaskuläre Leistung sowie eine Ausdauersteigerung mit sich brachte. Außerdem ließ sich eine Abhängigkeit des Herz-Kreislauf-Systems von der Trainingsaktivität feststellen (Bridge CA, Jones MA, Hitchen P, Sanchez X, 2007).

#### 4.1.2 Bänder- und Sehnenapparat

Bezogen auf diesen physisch-gesundheitlichen Bereich wurde lediglich eine Studie gefunden, die diese Thematik behandelt und gesundheitliche Effekte fernöstlicher Kampfkünste beschrieb. In dieser zeigte sich, dass erfahrene Tae Kwon Do Ka (Ausübende des Tae Kwon Do) eine erhöhte Flexibilität aufwiesen, als Kampfkünstler dieses Stils, die erst seit kurzem trainieren (Toskovic NN, Blessing D, Williford HN, 2004).

#### 4.1.3 Gleichgewicht und Koordinationsfähigkeit

„Durch ein Tai Chi-Trainingsprogramm lassen sich bei Parkinsonpatienten mit leichter bis mittelschwerer Erkrankung, Gleichgewicht, Gangbild und Sturzneigung günstig beeinflussen.“ Zu diesem Fazit kommen acht Wissenschaftler aus dem US-Staat Oregon. Sie teilten Parkinsonpatienten in drei

Gruppen auf: Gruppe 1 übte sich in Tai Chi, Gruppe 2 absolvierte spezielles Widerstandstraining und Gruppe 3 machte Dehnungsübungen. Die Dauer betrug jeweils eine Stunde an zwei Wochentagen über einen Zeitraum von sechs Monate (F. Li et al., 2012).

Die Anzahl von Stürzen war in der Tai Chi-Gruppe um etwa zwei Drittel geringer als in der Stretching-Gruppe (=Gruppe 3). Jedoch ließ sich (verglichen mit Gruppe 2) bezogen auf die Sturzereignisse kein signifikanter Unterschied feststellen. Hervorzuheben ist auch, dass der Trainingseffekt bei den Ausübenden dieser Bewegungsform noch über drei Monate nach dem letzten Training hinweg erhalten blieb (F. Li et al., 2012).

Dr. Hans-Paul Kutschera, Präsident des Österreichischen Judoverbandes: „Viele dieser Unfälle sind die Folge mangelnder Koordination. Wenn Sie so wollen, dann ist Judo eine perfekte Verletzungsprophylaxe.“ Außerdem betont der Promovierte, dass „Judo [ ] in hohem Maße die Koordination und die Gleichgewichtsfähigkeit [fördert]. [Außerdem] [bekommt] Man [ ] dadurch ein besseres Vertrauen in den Bewegungsablauf.“ Damit ist gemeint, dass Judoka (Ausübende des Judo) ein besseres Gefühl für ihren eigenen Körper entwickeln und dadurch weniger dazu neigen zu stürzen oder sich andere körperliche Verletzungen zu zuziehen (Mag. Wolfgang Bauer, 2006).

In einer Untersuchung zum Gleichgewichtssinn, an der Tänzer und Judoka teilnahmen, wurde festgestellt, dass die Kampfkünstler vergleichbar gut mit geöffneten Augen waren und sogar signifikant besser mit geschlossenen Augen (Philippe Perrin, Dominique Deviterne, Francine Hugel, Cyril Perrot, 2002).

Auch bei Karate hat sich in einer Studie feststellen lassen, dass Karateka (Trainierende des Karate) beim Einbeinstand mit geschlossenen Augen ein besseres Ergebnis hervorbrachten als Industrie-Mitarbeiter. Gleichwohl zeigte sich, dass sich bei den Sportlern die Verschlechterung des Gleichgewichtssinns nicht aufhalten lässt, sondern, dass „die Gleichgewichtsfähigkeit mit steigendem Alter nachlässt“. Das Halten der Balance ist eine gute Sturzprophylaxe, weshalb solche Übungen mit dem Alter an Bedeutung gewinnen (Prof. Dr. Dr. Dieter Leyk et al., 2009).

Bei einer Studie in Magdeburg mit dem Namen „Sturzprophylaxe und Verbesserung von Lern- und Gedächtnisleistungen im Alter durch ostasiatische Kampfkunst“, bei der Personen im Alter zwischen 63 und 86 teilnahmen, stellte

der Sportwissenschaftler Peter Emmermacher fest, dass „sich Gleichgewichts- und Orientierungssinn der älteren Herrschaften bereits spürbar verbessert [haben].“ Es ließ sich also zeigen, dass Karate-Training auch noch für ältere Menschen gesundheitsrelevante positive Auswirkungen hat, da das Ausüben der traditionellen Kampfkunst eine Schulung des Gleichgewichts zur Folge hat (Song, Y.-S., 2012).

#### 4.1.4 Kraft

Eine Verbesserung der körperlichen Kraft ist in allen Kampfkünsten erkennbar. Auch wenn die Kräftigung verschiedene Muskelpartien anspricht, ist durch sie stets eine positive Beeinflussung des aktiven Bewegungsapparates nachweisbar. In einer Studie der deutschen Sporthochschule Köln beim Deutschen Karate Verband e.V. ließ sich feststellen, dass Karateka bei Arm- und Greifkraft, bei Beinkraft und bei der Rumpfmuskulatur besser abschnitten als ihre Vergleichsgruppe (Industriebeschäftigte). Das zeigt, dass das Karate-Training direkten Einfluss auf die Kraft der Karateka hat und dadurch auch die Gesundheit der Probanden beeinflusst (Prof. Dr. Dr. Dieter Leyk et al., 2009).

## 4.2 Auswirkungen auf die Psyche

Neben den physischen Aspekten bewirken Kampfkünste auch wichtige psychische Effekte und haben Auswirkungen auf die geistige Leistungsfähigkeit. Auch wenn diese oft nicht unmittelbar bemerkbar sind, nehmen sie dennoch einen wichtigen Einfluss auf die Gesundheit.

### 4.2.1 Innere Ruhe

Der Aspekt der inneren Ruhe ist vor allem bei den Bewegungsformen zu finden, auch wenn in den Kampfkünsten die Meditation ebenfalls einen hohen Stellenwert hat. Zu den Bewegungsformen gehören unter anderem Tai Chi und Qi Gong. Diese beiden sind dadurch charakterisiert, dass man alle Bewegungen sehr langsam und bedacht ausführt und lernt seine Körperenergie zu lenken, wodurch der meditative Aspekt (meditare, lat.: betrachten / die Aufmerksamkeit

lenken) deutlich zum Ausdruck kommt.

Auch bei der Befragung der Bushin-Ryu Kempo Gruppe Erlangen wurde der Aspekt der inneren Ruhe öfters genannt.

Zur Meditation im allgemeinen ist noch hinzuzufügen, dass der Einfluss im Ruhezustand dieser Entspannung auf das Gehirn positive Folgen mit sich bringt. Ulrich Ott, einer der bekanntesten Meditationsforscher Deutschlands, stellte die These auf, dass „wenn es gerade kein Problem in der Realität zu lösen gibt, dann nutzt das Gehirn den Freiraum, analysiert Vergangenes oder plant die Zukunft.“ Dieser beschriebene Effekt entsteht während der Meditation, da man sich zur selben Zeit auf nichts bestimmtes konzentriert. Das hat zur Folge, dass der Meditierende nicht mehr von seinen Ängsten in der Gegenwart geplagt ist, sondern durch die Meditation zu Ruhe kommt und so die Probleme einfacher zu lösen weiß. Außerdem lernt man den Alltag besser wahrzunehmen und die einfachen Dinge des Lebens zu schätzen. Das legt dar, dass der Einfluss des Meditierens direkt auf das Wohlbefinden der Person hat (Carola Kleinschmidt, 2012).

#### 4.2.2 Konzentrationsfähigkeit

Neurowissenschaftler der Pennsylvania State University (USA) haben bewiesen, dass Meditation die Fähigkeit zur Konzentration verbessert: „Aber es verbessert die Fähigkeit, sich zu konzentrieren, zu erinnern und Prioritäten zu setzen. Und es erhöht das Reaktionsvermögen.“ (P.M. Magazin, 2012).

Obwohl die Wissenschaftler Yoga-Praktizierende untersuchten, kann hier auch von Meditation der Rede sein, da die Atem- und Körperübungen der indischen Kunst einer Form der Meditation entsprechen. Durch diese Erkenntnis kann man Rückschlüsse darauf ziehen, dass die Entspannungsübungen aus den Kampfkünsten ebenfalls eine positive Wirkung auf die Konzentrationsfähigkeit und das Reaktionsvermögen nach sich ziehen.

## 5 Fragebogen in der Bushin-Ryu Kempo Gruppe

### 5.1 Darstellung des Fragebogens

Es wurde ein Fragebogen (s. Anhang) in der Bushin-Ryu Kempo Gruppe Erlangen verteilt (11 Testpersonen, 4 weibliche und 7 männliche). Das Ziel war die gesundheitlichen Auswirkungen des Trainings aufzeigen zu können und sie mit Alter, Graduierung und Vorerfahrungen in Verbindung zu bringen. Es wurde außerdem hinterfragt, ob und inwiefern Kampfkunst / Kampfsport mit Gewaltbereitschaft und Zivilcourage in Zusammenhang gebracht werden kann.

### 5.2 Auswertung des Fragebogens

Bei der Begutachtung der ausgefüllten Formulare (s. Anhang) ließen sich bei allen Teilnehmern positive Auswirkungen auf die Gesundheit feststellen.

Die Kondition und die körperliche Fitness war ein Faktor, der von 55% (6/11) der Teilnehmern bei Frage 10 (s. Fragebogen im Anhang) erwähnt wurde. Es fällt auf, dass dieser Aspekt in fast allen Altersgruppen mindestens einmal genannt wurde. Die Beweglichkeit wurde von einem Teilnehmer insofern genannt, dass er beweglicher geworden ist. Die Auswirkungen des Trainings auf die Kraft wurde bei 27% (3/11) der Teilnehmer genannt, die sich alle in den beiden jüngsten Altersstufen befinden. Bei den psychischen Effekten des Trainings beschrieben 73% (8/11) der Teilnehmer die Auswirkungen beispielsweise so: „Mentale Stabilität“, „Geistig bewusster Leben“ oder „Mehr Selbstvertrauen im Umgang mit anderen Menschen“.

Wie man anhand der Auswertung sehen kann, hat das Ausüben von Bushin-Ryu Kempo Einfluss auf die Gesundheit des Trainierenden, egal wie alt er / sie ist, oder ob derjenige / diejenige Vorerfahrungen in anderen Kampfkünsten oder Kampfsportarten gesammelt hat oder nicht. Über die verglichenen Kriterien hinaus, wurde von 64% (7/11) geäußert, dass die Bereitschaft zivilcouragiert zu handeln durch Bushin-Ryu Kempo gestiegen ist.

## **6 Zusammenfassung und kritische Nachbetrachtung**

Fernöstliche Kampfkünste haben positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Bei der Kampfkunst Bushin-Ryu Kempo lassen sich verglichen mit anderen fernöstlichen Kampfkünsten ähnliche Auswirkungen auf die Physis des Trainierenden feststellen.

Um aber eine wissenschaftlich validiertere Aussage über die gesundheitlichen Auswirkungen des Trainings von Bushin-Ryu Kempo formulieren zu können, wären noch weitere Tests und Untersuchungen nötig.

Durch die Auswertung der Fragebögen deutet sich an, dass sich Ergebnisse einstellen würden, deren Inhalte kongruent mit denen anderer Studien über gesundheitliche Auswirkungen fernöstlicher Kampfkünste wären.

## Literaturverzeichnis

### Bücher:

- Lind, W. Ostasiatische Kampfkünste: Das Lexikon, Berlin, Sport und Gesundheit Verlag GmbH Berlin, 1996
- Oetzmann, D. Asiatischer Kampfsport: Technik, Training, Tradition, Köln, Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH, o.J.

### Zeitschriften/ Zeitungen:

- Füessl, H. S., Tai Chi stabilisiert Parkinsonpatienten, in MMW – Fortschritte der Medizin, 2012, Nr. 12, S.40
- Kleinschmidt, C., Kann Meditation die Welt verändern?, in: P.M. Magazin, 2012, Nr.4, S. 40-44
- Milhahn, K., Was Ausdauersport bewirkt, in GEO WISSEN, 2007, Nr.39, S.38 f.
- Song, Y.-S., Karate macht in jedem Alter fit, in: Erlanger Nachrichten, 20.05.2012, S. 13

### Quellen im Internet:

- Mag. Wolfgang Bauer, Judo: Mehr als nur Sport  
<http://www.medizinpopulaer.at/archiv/seele-sein/details/article/judo-mehr-als-nur-sport.html>, vom 01.03.2006, aufgerufen am 28.10.2012
- Bridge CA, Jones MA, Hitchen P, Sanchez X, Heart rate responses to Taekwondo training in experienced practitioners.  
<http://ukpmc.ac.uk/abstract/MED/17685682>, von 2007 (keine weitere Datumsangabe), aufgerufen am 29.10.2012
- Callister R, Callister RJ, Staron RS, Fleck SJ, Tesch P, Dudley GA, Physiological characteristics of elite judo athletes.  
<http://europemc.org/abstract/MED/1860744/reload=0;jsessionid=Y3TKrmhmy70uqXLN1Atd.4>, von 1991 (keine weitere Datumsangabe), aufgerufen am 01.11.2012
- Hoon Ryu et al, Effect of Qigong Training on Proportions of T Lymphocyte Subsets in Human Peripheral Blood  
<http://www.worldscientific.com/doi/abs/10.1142/S0192415X95000055>, von 1995 (keine weitere Datumsangabe), aufgerufen am 29.10.2012
- Won-Deok Lee, Lim-Kyu Lee, Bokyoung Kim, Junghwan Kim, Differences in body components and the significance of

rehabilitation for taekwondo athletes compared to nonathletes  
<http://link.springer.com/article/10.1007%2Fs13530-012-0137-2>,  
vom 01.09.2012, aufgerufen am 29.10.2012

- Prof. Dr. Dr. Dieter Leyk et al., PACE-Studie beim Deutschen Karate Verband e.V.: Leistungsfähigkeit und Lebensstilfaktoren unter Berücksichtigung des Alters  
[http://www.karate.de/sites/default/files/Auswertung\\_Karatesportler\\_DSHS\\_090723\\_II.pdf](http://www.karate.de/sites/default/files/Auswertung_Karatesportler_DSHS_090723_II.pdf), von 2009 (keine weitere Datumsangabe), aufgerufen am 30.09.12
- Thomas Meisel, Der Unterschied zwischen Kampf, Kampfsport und Kampfkunst  
<http://www.kunchien.de/index.php?nav=main&con=kung/unterschied>, ohne Datum, aufgerufen am 30.09.12
- Toskovic NN, Blessing D, Williford HN, Physiologic profile of recreational male and female novice and experienced Tae Kwon Do practitioners.  
<http://ukpmc.ac.uk/abstract/MED/15470314/reload=0;jsessionid=L7OqjPsB2w6PQQvODHaF.4>, von 2004 (keine weitere Datumsangabe), aufgerufen am 29.10.12
- Philippe Perrin, Dominique Deviterne, Francine Hugel, Cyril Perrot, Judo, better than dance, develops sensorimotor adaptabilities involved in balance control  
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0966636201001497>, von April 2002 (keine weitere Datumsangabe), aufgerufen am 29.10.2012
- kein Autor, Macht meditieren klüger?  
<http://www.pm-magazin.de/t/religion-mythologie/buddhismus/macht-meditieren-kl%C3%BCger>, ohne Datum, aufgerufen am 01.11.2012

Ich erkläre hiermit, dass ich die Seminararbeit ohne fremde Hilfe angefertigt und nur die im Literaturverzeichnis angeführten Quellen und Hilfsmittel benützt habe.

....., .....

Ort

Datum

.....

Unterschrift des Verfassers