

Was ist Thaiboxen?

Thaiboxen kommt, wie der Name es schon vermuten lässt, aus Thailand. Beim Thaiboxen werden Schläge, Tritte sowie die Knie und die Ellenbogen eingesetzt. Ziel ist es, möglichst viele Treffer beim Gegner zu landen, um Punkte zu sammeln. Hierbei dient der komplette Körper als „Zielscheibe“.



Was bringt mir Thaiboxen im Alltag?



Selbstverständlich sollte es nicht das Ziel eines Kampfsportes sein, diesen zu betreiben, um anderen Schaden zuzufügen. Allerdings denkt nicht jeder so, weswegen Thaiboxen genau an dieser Stelle ansetzt. Beim Thaiboxen gibt es keine „gestellten“ Situationen und keine einstudierte Choreographien mit klaren Aktionen/Reaktionen. Solche vorhersehbare Situation wird es im Alltag nie geben, weswegen man beim Thaiboxen lernt, jede Situation so zu nehmen, wie sie kommt. Bereits die Fähigkeit, sich selbst effektiv vor Schlägen und Tritten schützen zu können, entschärft die meisten gefährlichen Situationen.

Des Weiteren schafft Thaiboxen ein gesundes Selbstvertrauen. Durch die Gewissheit, sich selbst verteidigen zu können, geht man schon ganz

anders mit schwierigen Situationen um oder lässt solche gar nicht erst entstehen. Gerade für junge Mädchen und Frauen ist Thaiboxen eine gute Möglichkeit, sich im Ernstfall vor Übergriffen schützen zu können, und hilft dabei, ihr Selbstbewusstsein enorm zu stärken.

Abgesehen davon ist Thaiboxen ein sehr intensiver Sport, der eine unglaubliche Fitness schafft, indem sowohl Kraft als auch Ausdauer gefordert und gefördert werden.



Für wen ist Thaiboxen geeignet?



Thaiboxen ist ein Sport, der von jedem erlernt und ausgeübt werden kann. Ob man älter oder jünger ist spielt, solange man körperlich einigermaßen fit und guter Gesundheit ist, keine Rolle. Jedoch sollte eine gewisse körperliche Reife vorhanden sein, weswegen Jugendliche erst im Alter von 14 Jahren mit dem Sport beginnen sollten, sofern kein speziell angepasstes Kindertraining angeboten werden kann. Auch das Körpergewicht ist zweitrangig. Durch die intensive Belastung eignet sich Thaiboxen auch hervorragend zum Abnehmen und/oder zum Fit-werden.