

SAMONTE FIGHT PERFORMANCE

Herzlich Willkommen

Herzlich Willkommen bei Samonte Fight Performance!

Du hast die beste Entscheidung getroffen, nun ein Teil von uns zu sein. Der erste Schritt ist gemacht. Jetzt geht es los.

WIR MACHEN DICH STARK!

Wir haben dir hier die Antworten auf die häufigsten Fragen zusammengestellt, um dir den Start bei uns ganz einfach zu machen.

Die goldenen Regeln

Die goldenen Regeln sind unverzichtbar in unserem Dojo, um die jahrelange Tradition, unseres Umgangs mit dem Dojo und miteinander beizubehalten.

Erwünscht

- Verbeuge dich stets beim Betreten und Verlassen der Trainingsräume
- Achte stets auf kurze Finger- und Fußnägel
- Achte bei jeder Trainingseinheit auf deine Körperhygiene
- Nimmst du an mehreren Unterrichtsstunden teil, so wechsele deine Kleidung nach jeder Einheit
- Pflege einen respektvollen Umgang mit allen Mitgliedern des Teams
- Sei stets hilfsbereit und aufmerksam
- Wende Gelerntes AUSSCHLIESSLICH zur Verteidigung an und missbrauche das Gelernte nie
- Das Vermitteln von erlernten Techniken an Dritte Bedarf der Zustimmung der Trainer
- Verhalte dich stets höflich und bescheiden
- Achte darauf, dass du das Dojo stets sauber und ordentlich hinterlässt

Unerwünscht

- Das Betreten der Matten mit Straßenschuhen ist strengstens untersagt
- Das Tragen von Schmuck während des Unterrichts ist nicht gestattet
- Das Kauen von Kaugummi während des Unterrichts ist nicht erlaubt
- Unterhaltungen während des Unterrichts sind nicht erwünscht
- Trinkpausen während des Unterrichts, werden vom Trainer angekündigt, wähle den Zeitpunkt bitte nicht selbstständig
- Kraftausdrücke sind während des Unterrichts nicht gestattet, auch außerhalb der Trainingsräume bitten wir um einen angemessenen Umgangston

Die Reihenfolge der Gürtelfarben

Das Gürtelsystem ist unterteilt in die Kategorien Kinder/Junioren und Erwachsene.

Kinder/Junioren Gürtelfarben

Weiß
Weiß - Gelb
Gelb - Weiß - Gelb
Gelb - Orange
Orange - Weiß - Orange
Orange - Grün
Grün - Weiß - Grün
Grün - Blau
Blau - Weiß - Blau
Blau - Braun
Braun - Weiß - Braun
Braun - Schwarz
Schwarz - Weiß - Schwarz (= Jr. Black Belt)

Hat ein Kind die Prüfung zum Jr. Black Belt geschafft, so darf es bei den Erwachsenen direkt die Prüfung für den blauen Gürtel anstreben.

Erwachsenen Gürtelfarben

Gelb
Orange
Grün
Blau
Braun
Schwarz

Kategorie-Unterschiede Kinder/Junioren oder Erwachsene

Grundsätzlich werden an alle unsere Lehrer und Schüler hohe Ansprüche gestellt. Um die Anforderungen angemessen zu gestalten, wurde das Junioren-Prüfungs-Curriculum speziell angepasst. Im Rahmen der Gürtelprüfungen werden die körperlichen und geistigen Fähigkeiten des Schülers beurteilt, differenziert nach Kindern/Junioren und Erwachsenen.

Erläuterung der Farbreihenfolge

Die Legende besagt, dass man mit einem weißen Gürtel begonnen hat und diesen nicht waschen durfte. Nach vielen Jahren des Trainings verfärbte sich der Gürtel durch Schmutz schwarz und wies Abnutzungen auf. War der Gürtel schwarz gefärbt, so war dies ein Zeichen für die vielen Jahre des Trainings. Orientiert an dieser Legende färbt sich die Gürtelfarbe mit jeder weiteren bestandenen Prüfung dunkler, bis der Gürtel dann letztlich schwarz wird.

MMA – Mixed Martial Arts

Die Sportart MMA basiert aus einem Mix verschiedener Kampfsportarten, wie dem Namen zu entnehmen ist. Anfänglich sollte diese Sportart, ähnlich wie viele moderne kompetitiven Kampfsportarten dazu dienen, sich mit Hilfe eines einheitlichen Regelwerks messen zu können. Das besondere an diesem Regelwerk war und ist, dass der Kampf auf verschiedenen Distanzen ausgeführt werden kann. Das bedeutet, dass man den Kampf stehend beginnt, dann aber die Wahl hat den Gegner zu Boden zu bringen und dort den Kampf fortzuführen. So war und ist es möglich, dass z.B. Ringer, Judoka, Karateka, Kickboxer, Grappler etc. ihre Stärken taktisch einsetzen können, um somit einen gerechten Wettkampf zu bestreiten.

Dieses Regelwerk fand großen Anklang und entwickelte sich zu einer Grundlage einer eigenen Kampfsportart, dem MMA. Nun werden die Grundlagen des Ringens, Judos, Karates, Kickboxens, Grapplings, etc. genutzt, um es dem MMA anzupassen und zu trainieren. Dieses Training ist ganzheitlich und schult nicht nur den Körper, sondern auch den Geist und innere Stärke.

Sportkarate (Pointfighting)

Sportkarate ist eine moderne Kampfsportart, die ihren Ursprung in Amerika hat. Sie diente einst dazu, durch ein vereinheitlichtes Regelwerk die Frage zu beantworten welche Kampfkunst die effektivste ist. Hauptsächlich ging es um traditionelle Kampfsportarten, wie Karate, Kung- Fu oder Taekwondo. Heute ist Sportkarate bzw. Pointfighting eine eigene Sportart. Sie ist dem Fechten ähnlich, da es darum geht, den ersten regelkonformen Treffer zu landen. Wer am Ende der Kampfzeit, die meisten Treffer erzielen konnte, geht als Gewinner von der Matte.

Diese Kampfsportart fördert auch mentale Stärken wie Konzentration, sowie die Fähigkeiten schnelle Entscheidungen zu treffen und zu antizipieren.

Muay-Thai (Thai-Boxen)

Muay-Thai, auch umgangssprachlich bekannt als Thai-Boxen, ist eine Kampfsportart, die zur Kickboxkategorie des Vollkontaktes zählt. Diese Kampfsportart findet ihren Ursprung in Thailand.

Zu den prägnantesten Techniken des Muay-Thais gehören Lowkicks, Kniestöße und Ellbogenstöße. Gekämpft wird ausschließlich im Stand und üblicherweise in einem Ring.

Dieses ganzheitliche Training fördert die Gesundheit, Fitness und Selbstsicherheit. Ein wichtiger Aspekt ist auch, die während des Trainings zu entwickelnde mentale Stärke und die zu erlernenden Techniken zur Hilfe einer kompletten Selbstverteidigung.

Kung-Fu (Shi Chuan Pai Kung-Fu)

Kung-Fu heißt frei übersetzt hartes Arbeiten und beständiges Arbeiten.

Shi-Chuan Pai Kung-Fu ist ein selektives Kampfkunst-System. Die Wurzeln dieses Selektiv-Systems finden sich, sowohl im Süd-, als auch im Nord-Kung-Fu und im Kajukenbo wieder.

Auf dem Weg dieses System zu perfektionieren, um die Schönheit der verschiedenen Kampfkünste zu vereinen, kamen Einflüsse des philippinischen Arnis, Brazilian Jiu-Jiutsus und des all Style Karate hinzu.

Die Ganzheitlichkeit zwischen Körper und Geist, wird in diesem Kurs besonders stark gefördert.

Stretching (Dehnen)

Stretching ist nachweislich unheimlich wichtig für die körperliche Fitness und ein oft unterschätztes Trainingsfeld.

Nahezu jede Sportart neigt zu einseitigen Bewegungen und somit zu einseitig entstehender Muskulatur. Beugt man diesem Problem nicht frühzeitig mit Ausgleichsübungen vor, so wird man anfällig für körperliche Beschwerden.

Regelmäßiges Stretching verbessert auch die Leistungen in anderen Sportarten und die allgemeine Mobilität des Körpers. Folglich ist Stretching sowohl für Sportler, als auch für alle anderen, von zentraler Bedeutung. Krankenkassen, Ärzte und Physiotherapeuten raten aktiv zu mehr Stretching. Dieser Unterricht fördert die Beweglichkeit und die Gesundheit.

Fitnessboxen

Fitnessboxen ist ein fat-burner Kurs basierend auf dem klassischen Boxen. Hier werden Boxtechniken vermittelt, die nicht nur die Fitness fördern, sondern zusätzlich auch noch die Fähigkeit zur Selbstverteidigung stärken. Dieser Kurs wurde speziell für die entwickelt, die fasziniert sind vom Boxen, sich aber nicht in einem Zweikampf sehen. Hier stehen das Workout und der Lifestyle im Mittelpunkt. Dieser Kurs bietet ein umfangreiches Kampfsportworkout ohne die von einem Zweikampf ausgehenden Blessuren.

Grappling

Die beim Grappling hauptsächlich zu erlernenden Techniken sind verschiedene Griffmethoden, abzuleiten aus der Übersetzung des Namens. Ebenso werden Hebel, Würfe, Aufgabe-, Würge- und Haltegriffe jeglicher Art trainiert. Grappling wird gänzlich ohne Kicks und Schläge betrieben, ist sehr effizient für die Selbstverteidigung am Boden und hält den Körper mobil und gesund.

Freestyle Kata

Eine Kata (im japanischen Sinne) stellt einen simulierten Kampf gegen einen oder mehrere imaginäre Partner dar. Beim traditionellen Kata ist die den Kampfrichtern zu zeigende Reihenfolge der Techniken stets festgelegt und über Jahrhunderte durch die Lehrmeister weitergetragen worden.

Beim freestyle Kata wird die Reihenfolge der zu präsentierenden Techniken individuell zusammengestellt und meistens mit Musik betont. Hier kommt es besonders auf die exakte Ausführung der Techniken an.

Viele Elemente aus anderen traditionellen Kampfsportarten wie Kung-Fu, Karate und Taekwondo sind die Basis dieser Kampfsportart. Zusätzlich werden akrobatische Elemente erlernt und in die Kata eingearbeitet.