

sportnews



*Budo-Hockey*

*Ausdauertraining für Kampfsportler*

Länge: 01:21 min  
 Kamera: Michael Franke  
 Redaktion: Burkhard Blobel  
 Beitrag vom 21.03.2016

weiter sagen:



suchen auf info tv leipzig

 go

schon gesehen?

Impressionen



*Budo-Hockey*

*Ausdauertraining für Kampfsportler*

Budo-Hockey in Grimma. Ein Turnier der besonderen Art fand am Wochenende in Grimma statt. Die Sportart nennt sich Budo-Hockey und entstand als eine Art Ausdauertraining für Kampfsportler.

»Das Budo-Hockey ist ein Spiel, das entstanden ist, weil man sich sportlich betätigen wollte. Es ging darum, auch ein bisschen die Fitness anzukurbeln, denn das Budo-Hockey besteht ja nicht nur aus Laufen sondern auch aus Taktik, aus Liegestütze, wo man auch etwas für die Muskeln tut«, erklärt der Kampfkunsttrainer Lutz Winter.

Das Ziel des Spiels: Das Runde muss ins Eckige. Die Art und Weise, wie das geschieht, unterscheidet sich jedoch von anderen Ballsportarten. Der Ball ist ein Softball, der Schläger der Gürtel eines Kampfsportanzuges. Mit diesem muss der Ball in das Tor geschlagen werden. Die erste Mannschaft, die fünf Tore erzielt, gewinnt. Klingt einfach? Ganz so einfach ist es dann doch nicht, denn der Ball darf den Körper der Spieler nicht berühren. Tut er es doch, wird der Spieler bestraft: pro Ballberührung muss er fünf



diese Webseite empfehlen



Die HbbTV-Anwendung von info tv leipzig

## Liegestütze machen!

Budo-Hockey nutzen Kampfsportler nicht nur zum Aufwärmen sondern auch zum Aggressionsabbau. Als Mannschaftsspiel fördert es den Zusammenhalt in der Gruppe und stärkt die Kooperationsbereitschaft.

*Nachricht vom 21.03.2016  
zurück*

nach Oben

## Das könnte Sie auch interessieren

- SC DHfK Leipzig gewinnt gegen Thüringer SV Eisenach – 35:24 für die Leipziger Handballer
- Der Geist im Glas, Teil 3 – »Taschenlampengeschichten«
- Bachs Geburtstag – Thomaskantor wird 331 Jahre alt
- Saison 2016/2017 – Gewandhaus stellt neues Programm vor
- 17. Eisenbahntage – Tag der offenen Tür im Eisenbahnmuseum Leipzig
- Buchmesse 2016 – Messe endet mit Besucherrekord
- erneuter Eintrag ins Goldene Buch – finnische Botschafterin zu Besuch
- schon GEZahlt? – Vita kläfft!
- »Wie sehe ICH Leipzig« – Jugend-Wettbewerb gestartet
- Rasenball vs. Nürnberg – vor dem Spitzenspiel am Sonntag
- Der Geist im Glas, Teil 2 – »Taschenlampengeschichten«
- Krimi und Klassik – Literaturabend in der Sächsischen Landesmedienanstalt
- Stiftung Lesen – Wann sind Kinderbücher lesenswert? Und wer entscheidet das?
- Preis der Leipziger Buchmesse – Preisträger in 3 Kategorien ausgezeichnet
- Brücke eingesetzt – Johannapark ein Stück vollständiger



TV HOCH 3 – ihr Medienpartner für  
Ihre multimedial vernetzte  
Kommunikation!