

# Thai-Boxen

Muay Thai oder Thaiboxen ist eine Kampfkunst und der Nationalsport Thailands.

## Geschichte

Im Krieg zwischen Siam (heute Thailand) und Birma (heute Myanmar) von 1767 wurden bei der Eroberung der damaligen Hauptstadt Ayutthaya die meisten Aufzeichnungen über die Kunst und die Traditionen des Muay Thai vernichtet. Einige Quellen berichten, das Thaiboxen gehe bis auf das Jahr 1560 zurück, als König Naresuan von Siam in burmesischer Gefangenschaft war. Man sagte ihm Freiheit zu, wenn er in einem Zweikampf die burmesischen Champions besiegen könnte. Der König hatte Erfolg und das Thaiboxen wurde zum Nationalsport. Es gibt aber auch eine zweite Theorie, die besagt, dass bei archäologischen Ausgrabungen Beweise gefunden worden sind, dass die Ureinwohner Thailands bereits Muay-Thai ähnliche Techniken kannten. Was man jedoch sicher weiß, ist, dass Muay-Thai sich aus den alten Kriegskünsten der thailändischen Soldaten entwickelt hat.

Das Muay Thai entwickelte sich aus regulären Kampfkünsten. Wenn Schwert und Speer unbrauchbar wurden, benutzte der Krieger seine Beine, Fäuste und Ellenbogen zum Kämpfen. Die klassische, traditionelle Art wird Muay Thai Boran genannt (*Boran* = traditionell, alt [Wortanleihe aus der Pali-Sprache]). Muay Thai Boran ist eine sehr komplexe traditionelle Kampfkunst, welche nicht nur das Kämpfen mit unterschiedlichen Waffen, sondern auch Bewegungen beinhaltet, die weit über die waffenlosen Techniken des heutigen Muay Thai hinausgehen. Krabi Krabong (Kurz- und Langwaffe) bezeichnet das Kämpfen mit unterschiedlichen Waffen, wie etwa *Krabi* (Degen), *Daab* (Schwert), *Plong* oder *Sri Sock* (Stock), *Ngauw* (Stock mit einem kurzem Schwertaufsatz), *Dung*, *Kaen*, *Mai Sun* und *Loh* (Schild).

Der erste offizielle Ring wurde 1921 genutzt und 1929 wurden zum ersten Mal Boxhandschuhe verwendet. Zuvor hatte man nur mit Handbandagen gekämpft. Der Tiefschutz wurde aus Kokosnussschalen gefertigt. Als Zeitmaß für einen Durchgang galt bis 1929 eine Kokosnussschale, welche ein Loch hatte und ins Wasser gelegt wurde. Ging die Schale unter, war der Durchgang beendet. Ab diesem Jahr wurden festgelegte Rundenzeiten eingeführt, je nach Gewichtsklasse zwischen 2×2 Minuten bis maximal 5×3 Minuten.

## Verbreitung

Muay-Thai gewann nach dem zweiten Weltkrieg durch Einführung fester Regeln immer mehr an Bedeutung. Da nur als Vollkontaktsport ausgeführt, wird dieser häufig als „Haudraufsport“ verurteilt. Es entstand eine Vielzahl an einzelnen unabhängigen Verbänden, die immer wieder im Streit miteinander lagen. Die Streitereien fanden erst ein Ende, als die Regierung 1995 den World Muay Thai Council (WMC) gründete. Weltweit unterstehen nun alle Muay-Thai Verbände dieser Organisation.

Der erste offizielle Titelkampf wurde am 26. Juni 1995 ausgetragen. Da gegenwärtig viele Muay-Thai-Schulen ihre Kämpfer nur noch dazu anhalten, im Ring gute Wetteinsätze zu erzielen und zu gewinnen, rückt der traditionelle Stil immer stärker in den Hintergrund. Der König von Thailand unterstützt deswegen reine Muay-Thai-Akademien, wie das „Muay Thai Institut“, in denen die Schüler sich keine Sorgen um Geld machen müssen und stattdessen den klassischen Stil lernen und auf traditionelle Art und Weise kämpfen können.

# Kampfstil

Stilistisch auffällige Merkmale des Muay Thai sind Ellenbogen, Knietechniken und das Clinchen. Die für Muay Thai bekannteste Technik ist der Kick mit dem blanken Schienbein, meist auf den Oberschenkel oder Rippenbereich gezielt. Je nach Reglement und Profistufe des Kämpfers können Knietriche zum Kopf zulässig sein. Dabei darf der Kopf des Gegners mit den Fäusten Richtung Boden gezogen werden. Beim Clinchen halten sich die Gegner im Stehen, versuchen sich aus dem Gleichgewicht zu bringen und treten mit den Knien gegen den Oberkörper oder die Oberschenkel des Gegners. Einige Reglements lassen das Fangen und anschließende Halten des gegnerischen Beines zu.

Aufgrund des hohen Verletzungsrisikos durch Ellenbogen- und Knietechniken wird Muay Thai als eine der härtesten Kampfsportarten der Welt bezeichnet. Die Faustschlagtechniken sind ähnlich dem traditionellen europäischen Boxen, es sind aber auch Schläge aus der Drehung zulässig, wobei der Kopf des Gegners mit dem Fausrücken getroffen wird. Einige Stilarten erlauben Würfe. Da die meisten Muay-Thai-Würfe sehr gefährlich sind, verbieten die meisten Regelwerke sie jedoch. Andere asiatische Kampfkünste hatten niemals einen großen Einfluss auf die thailändische Kampfkunst, weil die eigene Kampfkunst so ausgereift war, dass die Thais keinen Sinn darin sahen, ihr fremde Techniken hinzuzufügen.

## Motive

Thaiboxen wird aus verschiedenen Motiven ausgeübt, aus Fitnessgründen, als Wettkampfsportart, **zur Selbstverteidigung** oder als Kampfkunst. In Thailand bekommen die Wettkämpfer häufig einen Teil vom Wetteinsatz, und Thaiboxer sind geachtete und geehrte Idole.

## Wettkampfbregeln

### Erlaubte Techniken

- Tritttechniken mit dem Schienbein und/oder Fuß und mit der Ferse
- Fausttechniken, Backfist (Handrückenschlag)
- Festhalten des gegnerischen Beins mit Folgetechnik
- Clinchen
- Schläge zum Kopf
- Knie- und Ellbogen-Techniken

### Unerlaubte Techniken

- Kopfstöße (in der Urform erlaubt gewesen)
- Nachschlagen, wenn der Gegner am Boden liegt oder kniet (in Thailand teilweise toleriert)
- Schlag- und Tritttechniken gegen den Hinterkopf, das Knie, sowie den Unterleib
- Schlag- und Tritttechniken gegen den Rückenbereich

## Kampfkleidung

Tiefschutz

Kurze Hose

Boxhandschuhe (8 oder 10 Unzen)

Mundschutz

Boxbandagen

Bein- u. Kopfschutz

Quelle: Wikipedia