

Ragins Sport

**Geschichten und Geschichte
der vielfältigen Möglichkeiten
körperlicher Ertüchtigung**

Einleitung 13

Körperliche Betätigung in früheren Epochen

Steinzeit	15
Paläo-Sport	16
Mesopotamien	17
Die Sumerer	17
Assyrien	18
Antikes Ägypten	20
Die Hethiter	22
Die Minoer	23
Griechenland und die Olympischen Spiele	24
Sparta	29
Die Etrusker	32
Das Römische Reich	33
Die Balearen	38
Sport der Germanen	40

Asiatische Sportarten

Japan	49
Karate	51
Aikido	54
Kendo	56
Judo	58
Sumo	60

Korea

Taekwondo	62
-----------	----

China 63

Wushu – Tai Chi	64
Kung Fu	66

Antikes Amerika

- Die Maya 68
- Inka und Gayado 70
- Sport der nordamerikanischen Ureinwohner
 - Chunkey 71
 - Lacrosse 72

Leichtathletik 75

Laufdisziplinen

- Sprint 76
- Hürdenläufe 77
- Mittelstrecken 78
 - Gehen 78
- Langstrecken und der Energiestoffwechsel 79
 - Hindernisläufe 80
 - Crosslauf 81
 - Orientierungsläufe 82

Sprungdisziplinen

- Weitsprung 83
- Dreisprung 84
- Hochsprung 85
- Stabhochsprung 87

Wurf- und Stoßdisziplinen

- Speerwurf 89
- Diskuswerfen 91
- Kugelstoßen 93

Mehrkämpfe

- Internationaler Fünfkampf 94
- Siebenkampf der Frauen 95
- Zehnkampf 96

Moderner Fünfkampf 100

Staffelwettbewerbe 101

Schwerathletik 102

Rasenkraftsport 102

Steinstoßen 102

Hammerwerfen 104

Gewichtwerfen 107

Gewichtheben 108

World's Strongest Man 110

Kampfsportarten

Fechten 111

Boxen 115

Kickboxen 118

Ringen 119

Käfigkampf 121

Wrestling 122

Wassersport

Schwimmen 123

Brustschwimmen 124

Kraulen 125

Rückenschwimmen 126

Schmetterling – Delfin 127

Lagenschwimmen 128

Schwimmstaffeln 128

Flossenschwimmen 129

Wasserspringen 130

Klippenspringen 131

Synchronschwimmen 132

Weitere Wassersportarten

Sportboote

Segeln 133

Rudern 137

Kanu, Kajak, Canadier 138

Wildwasserkajak 139

Kanu-Polo 139

Canyoning – Schluchten 140

Bretter auf und an Gewässern

Wellenreiten 141

Windsurfen 143

Kite-Surfen 144

Strandsegeln 145

Wasserski 146

Wakeboard 147

Hydrofoil-Surfen 148

Stehpaddeln 149

Tauchen 150

Apnoetauchen 152

Schnorcheln 153

Unterwasserrugby 153

Radsport 154

Steherennen 155

Straßenrennen 156

Zeitfahren 157

Kriterien 157

Radwettbewerbe in der Halle	
Keirin	158
Einer-Verfolgung	158
Mannschafts-Verfolgung	159
Zweier-Mannschaftsfahren – Madison	160
Punktefahren	161
Temporennen	161
Ausscheidungsfahren	161
Scratch – Malfahren	162
Omnium	162
Stundenrekord	163
Kunstradfahren	163
Radfahren im Gelände	
Mountainbike	164
BMX	166
Trial	167
Cyclocross	168
Turnen	169
Barren	170
Reck	170
Ringe	171
Pauschen- oder Seitpferd	171
Bodenturnen	172
Sprung	173
Stufenbarren	174
Schwebebalken	175
Turner-Mehrkampf	175
Rhythmische Sportgymnastik	176
Trampolin	177
Rhönrad	178

Fallschirmspringen 180

- Wingsuitfliegen 182
- Drachenfliegen 183
 - Paragleiter 184
- Base-Jumping 184
- Segelfliegen 185

Reiten 186

- Springreiten 188
 - Dressur 188
 - Vielseitigkeit 189
- Galopprennsport 190
 - Traber 191
 - Voltigieren 193
 - Fahren 194

Klettern 195

- Bouldern 195
- Technisches Klettern 196

Ballsportarten

- Fußball 197
- Geh-Fußball 200
 - Futsal 200
 - Handball 201
 - Basketball 203
 - Korball 204
 - Volleyball 205
- Beach-Volleyball 206
 - Tennis 207
 - Tischtennis 209
 - Squash 210

Weitere Ballsportarten

Badminton – Federball	212
Hockey	213
Donut-Hockey	214
Smolball	214
Tamburello	215
Wasserball	216
Rugby	217
American Football	219
Unterwasser Rugby	220
Baseball	221
Kricket	222
Faustball	223
Boccia – Boule	224
Kegeln – Bowling	225
Polo	226
Radball	276
Radpolo	228
Einradhockey	229
Federfußball	230
Kopfballtischtennis - Headis	231
Golf	232
Minigolf	233
Lacrosse	234
Racquetball	235
Pelota	236
Völkerball	237
Slamball	238

Sportschießen 239

- Wurfscheibenschießen – Skeet oder Trap 242
 - Bogenschießen 244
 - Armbrustschießen 246

Wintersport 248

Alpiner Skisport 249

- Abfahrtslauf 250
 - Slalom 251
 - Riesenslalom 252
 - Super-G 253
- Alpine Kombination 253
 - Parallelslalom 254
 - Snowkiting 254
 - Snowboard 255

Nordischer Skisport

- Skilanglauf 257
 - Biathlon 259
 - Skispringen 261
- Freestyle-Springen 263
- Nordische Kombination 264

Schneeschuhwandern 266

Schlittensport

- Rodeln 267
- Skeleton 268
 - Bob 269
 - Skibob 271

Sport auf dem Eis

- Eiskunstlauf 272
- Eisschnelllauf 273
- Eishockey 274
- Eisstockschießen 276
- Curling 278

Rollschuhspорт 279

- Skiroller 281

Tanzsport 282

- Ballett 283
- Capoeira 284
- Breakdance 286

Schach 287**Yoga** 288**Moderne sportliche Entwicklungen**

- Triathlon 289
- Parkour – Trakour 294
- Skateboard 295
- Tretroller – Scooter 296
 - Slackline 296
 - Frisbee 297
 - Bobby-Car 298
 - Nordic Walking 299

Kuriose Sportarten bei früheren olympischen Spielen

- Tauziehen 300
- Kopfweitsprung 301
- Tonnenspringen 301
 - Sackhüpfen 302
 - Weitspucken 302
- Pferdespringen 303
- Seilklettern 304
- Taubenschießen 304

Motorsport

- Formelsport 305
- Wasserfahrzeugrennen 306
 - Kart-Sport 307
 - Rallye-Sport 308
- Lastwagenrennen 309
 - Truck Trial 309
- Motorradsport 310
 - Motocross.310
 - Enduro 311
- Motorrad Trial 311
 - Speedway 312
 - Luftrennen 312

Skurrile Sportarten

- Menschen-Angeln 313
 - Auto-Polo 313
- Baby-Boxen 314
 - Eis-Tennis 314
- Flugzeug-Golf 314
- Ballon-Weitspringen 315
- Gummistiefel-Weitwurf 316
 - Dauersaunieren 316
- Frauen-Weittragen 317
- Winterschwimmen 318
- Handy-Weitwerfen 318
 - Tretschlitten 319
- Mückenklatschen 320
- Ameisenhaufensitzen 320
 - Beerengriffeln 320
- Dauerrutschen 321
 - Extrembügeln 321
- Arschbomben-Meisterschaften 322

Traditionelle Sportarten

- Fischerstechen 323
- Bayern-Olympiade 324
 - Fingerhakeln 324
 - Armdrücken 325
- Maßkrugstemmen 326
- Baumstammsägen 326
- Timbersport 327

Der Autor 329

Einleitung

Ragin hat viele Sportarten in seinem Leben getestet und auch längere Zeit, meist mit Begeisterung praktiziert. Manche Disziplinen faszinieren ihn noch immer, woraus sich das Bedürfnis entwickelte, die Vielfalt möglicher körperlicher Herausforderungen in einem Buch zusammenzufassen.

Da sich ständig neue Sportarten etablieren, kann dieses Werk jedoch keinen Anspruch auf Vollständigkeit erheben. Aber die gängigen oder auch nur noch historisch interessanten sportlichen Betätigungen sind wohl der Erwähnung wert.

Auch in höherem Alter betreibt Ragin fast täglich Sport, um seine Gesundheit aufrechtzuerhalten. Aus langjähriger Erfahrung kann er sagen, dass regelmäßige Kraftübungen auf jeden Fall Beschwerden des Knochengerüsts und der Gelenke verhindern helfen. Ausdauertraining stärkt das Immunsystem und beugt Herz-Kreislauf-Krankheiten, Bluthochdruck oder Übergewicht vor. Außerdem fördert regelmäßige Bewegung nicht nur das körperliche, sondern auch das seelische und geistige Wohlbefinden. Berufliche Anspannungen lassen sich leichter ertragen und Gedanken können während einer sportlichen Betätigung reifen. Bei längerem Aufenthalt an frischer Luft konnte Ragin neue Ideen entwickeln oder schwierige Denkaufgaben einer Lösung näher bringen.

Bewegtes Blut transportiert Zuckerbausteine zu den Muskelzellen, was sich günstig auf den Blutzuckerspiegel

auswirkt und damit das Risiko für Altersdiabetes verringert.

Körperliche Belastung veranlasst die Knochenzellen vermehrt wichtige Substanzen einzulagern und deshalb weniger Knochenmasse abzubauen, womit Osteoporose und auch Knochenbrüchen vorgebeugt werden kann. Sicherlich verringert Bewegung auch das Risiko für Demenz und kann altersbedingte Stürze vermeiden helfen. Studien haben nachgewiesen, dass regelmäßiger Sport gut für die Psyche ist. Das Gehirn wird besser durchblutet und der Körper schüttet Endocannabinoide, Opioide und Endorphine aus. Sport hebt so die Stimmung, bessert die geistige Leistung und hemmt die Schmerzwahrnehmung. Ragin konnte erleben, dass nach Ausdauerwettkämpfen viele Athleten in eine Art Rauschzustand der Freude und Zufriedenheit gerieten.

Nachdem Ragin selbst stets gewinnen wollte, war er im Ziel nach langen Distanzen jedoch viel zu erschöpft, um sofort Zufriedenheit zu empfinden. Glücksgefühle stellten sich jedoch nach einiger Zeit ein und hielten mehrere Tage an.

Auch die regelmäßigen Kontakte mit Gleichgesinnten fördern die mentale Gesundheit.

Die Beschreibung, der in diesem Buch aufgeführten Sportarten ist bewusst kurz gehalten. Nur in einzelnen Fällen wird auf Details näher eingegangen. Zusätzliche Informationen finden sich im Internet oder können bei den Sportveranstaltern erfragt werden. Empfehlenswert sind auch Schnupperstunden, um festzustellen, ob eine Sportart für sich selbst geeignet ist.

Körperliche Betätigung in früheren Epochen

Steinzeit

Um in archaischen Zeiten zu überleben war es notwendig körperlich stark, schnell und ausdauernd zu sein. Das Leben war hart und entbehrungsreich. Daher war Sport in heutigen Sinne wohl nicht denkbar, aber Bewegung war lebensnotwendig.

Allerdings sind auf verschiedenen Höhlenmalereien auch Lauf- und Ringwettkämpfe dargestellt. Abbildungen in der französischen Höhle von Lascaux zeigen derartige Wettkämpfe, die demnach bereits vor über 15.000 Jahren stattgefunden haben müssten.

Noch in heutiger Zeit hat das Ringen in der Mongolei eine große Bedeutung. Auf etwa 7.000 Jahre alten Malereien, die in Höhlen der mongolischen Provinz Bayankhongor gefunden wurden, sind Ringkämpfer abgebildet, die offensichtlich von Zuschauern beobachtet werden.

In Japan wurden Höhlendarstellungen entdeckt, die Ähnlichkeit mit dem traditionellen Sumo aufweisen.

Buschmänner im südlichen Afrika spürten ihr Jagdwild auf und warteten dann, bis die Tiere fertig gefuttert hatten. Anschließend rannten die Jäger unermüdlich den Tieren hinterher. Wiederkäuer brauchen Ruhezeiten, um ihre Nahrung verdauen zu können. Sind keine Pausen möglich, so werden die Tiere müde und langsamer, weshalb die Jäger sie schließlich einholen und einfach erlegen konnten.

Noch heute wird diese Jagdmethode von südafrikanischen Buschmännern angewendet.

Archäologische Abbildungen zeigen Buschmänner mit Ledersandalen, deren schnabelförmige Spitzen nach unten weisen und dadurch im Erdreich Widerstand boten. Außerdem wurden Bastsandalen gefunden, die Dornen in der Sohle besaßen, welche wie moderne Rennschuhe wirkten.

Urmenschen kletterten auf Bäume, krochen durch Höhlen, sprangen über Hindernisse, rannten den Tieren hinterher oder mussten rasch flüchten. In der Steinzeit war es erforderlich körperlich überlegen zu sein, um Jagderfolg zu haben und um die Familie zu beschützen. Sport war zwangsläufig tägliche Aktivität und vermutlich nur selten Freizeitvergnügen. Aufgrund der alltäglichen natürlichen Bewegungswänge hatten die Menschen der Steinzeit wohl eine sehr gute körperliche Verfassung.

Paläo-Sport

Diese körperliche Kondition der Urmenschen ist das Ziel des modernen Paläo-Sports. Dabei soll sich der Mensch natürlich und alltagskompatibel verhalten.

In den üblichen Tagesablauf werden kurze Sprints, Klimmzüge, Kniebeugen, Ausfallschritte, also alles was einer natürlichen Bewegung entspricht, eingebaut. Beim Paläo-Sport sollen sich Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination ganz nebenbei verbessern lassen. Während des Spazierengehens, auf dem Weg zur Arbeit oder beim Einkaufen können kurze Übungen eingebaut werden.

Mesopotamien

Das Gebiet zwischen den Flüssen Euphrat und Tigris gilt als die Wiege der Zivilisation. Der Garten Eden und die Geburtsstätte Abrahams sollen sich dort befunden haben.

Eindrucksvolle Wandreliefs waren dazu bestimmt, um den Betrachtern die Fähigkeiten und die Durchsetzungskraft, der in dieser Region herrschenden Klasse zu verdeutlichen und mögliche Feinde abzuschrecken.

Sport diente in Mesopotamien vermutlich zur körperlichen Ertüchtigung der Soldaten, um diese auf kriegerische Einsätze vorzubereiten.

Die Sumerer

Auf Steinplatten, die in der Gegend des antiken Sumer in Mesopotamien gefunden wurden und die ein Alter von etwa 5.000 Jahren aufweisen, sind Ringkämpfe erkennbar.

Gilgamesch war ein König von Uruk, der zwischen 2800 und 2600 vor unserer Zeitrechnung gelebt haben soll. Das nach ihm benannte Gilgamesch-Epos gilt als ältester schriftlich überliefelter Mythos. Darin wird zum Beispiel die Entstehung der Welt, die Sintflut oder die Suche nach dem Paradies beschrieben. Aber auch ein Ringkampf von Gilgamesch mit seinem späteren Freund Enkidu wird in diesem Werk geschildert.

Auf in sumerischen Tempeln gefundenen Tontafeln, sind Boxkämpfer und Ringer abgebildet. Vermutlich wurde in

den mesopotamischen Tempeln nicht nur gebetet, sondern auch geboxt und gerungen.

Im irakischen Nationalmuseum befindet sich eine Figur, die einen Ringkämpfer darstellt. Dieses Kunstwerk wird auf das Jahr 2600 v. Chr. datiert. Auch auf Siegeln, Reliefs und Stelen wurden Ring- und Faustkämpfer dargestellt.

Auf einer Keilschrifttafel röhmt König Schulgi von Ur seine eigenen körperlichen Fähigkeiten. Er regierte sein Reich von 2092 bis 2045 v. Chr. und starb wahrscheinlich im Alter von 70 Jahren.

Assyrien

Im antiken Assyrien war die Jagd auf Löwen ein Sport der Könige. Diese Jagden galten als Symbol für die Pflicht der Herrscher, ihre Untertanen zu schützen und für ihr Volk zu kämpfen. Eindrucksvolle Reliefs, die im Britischen Museum ausgestellt sind, illustrieren die kämpferischen Großtaten des letzten wichtigen assyrischen Königs Assurbanipal (668 - 631 v. Chr.).

Auf dem Relief eines Streitwagens sind vier Personen dargestellt. Der König zielt mit Pfeil und Bogen auf ein nicht dargestelltes Ziel. Neben ihm hält der Wagenlenker die Zügel fest im Griff. Hinter den Beiden sind zwei Männer zu erkennen, die einen angreifenden, bereits verwundeten Löwen mit Speeren abwehren. Unter den Hufen des Pferdes liegt eine vermutlich sterbende Löwin. Der unterlegene Feind, der vom Wagen des Siegers überrollt wird, ist ein beliebtes Motiv in der assyrischen Kunst. In blutigem Kampf unterwirft der König die

Kreatur. Wahrscheinlich sollte damit nicht nur eine Jagd, sondern vor allem Krieg und die Macht des Königs zur Schau gestellt werden.

Darstellungen derartiger Jagdsituationen wurden im Königspalast zu Ninive ausgestellt, das im heutigen nördlichen Irak liegt.

In prähistorischer Zeit jagten die Menschen, um zu überleben. Tierisches Fleisch bot hochwertige Nahrung. Fell und Knochen wurden zu Kleidung und Werkzeugen verarbeitet. Als die Menschen begannen Ackerbau und Viehzucht zu betreiben, hatten Wildtiere nicht mehr dieselbe Bedeutung. Das auf der Jagd erlegte Tier wurde weiterhin verspeist, aber wichtig war auch der Schutz von Haustieren und Feldern vor Raubtieren.

Historiker gehen davon aus, dass die Jagd als Sport, Vergnügen und Pflicht aufgefasst wurde. Die assyrischen Paläste waren voller Darstellungen von Jagdszenen, die erbittert geführte Kämpfe gegen angreifende Löwen darstellten. Vermutlich wurden Löwen auch als Symbol für alles Bedrohliche angesehen. Deshalb demonstrierte der König durch die Jagd auf wilde Tiere seine Fähigkeit, jede Bedrohung abwenden zu können. Wer sich in der Jagd bewährte, eignete sich auch als Feldherr. Um sich neben dem König auch im Kampf zu behaupten, waren daher auch alle Mitstreiter gezwungen, körperlich stark zu sein und mussten deshalb regelmäßig ihre Körper stählen.

Antikes Ägypten

Darstellungen sportlicher Übungen sind in Ägypten recht häufig zu finden.

Auf ägyptischen Fresken sind meistens Ringkämpfe abgebildet, da dort in archaischen Zeiten jeder Soldat eine Ringerausbildung absolvieren musste.

Ein etwa 4.000 Jahre altes Relief zeigt zwei Ringer mit zahlreichen verschiedenen Griffen für Angriffs- und Verteidigungsstellungen. Eine wirklich erstaunlich frühe Formalisierung dieser Sportart.

Auf altägyptischen Malereien sind auch Fechtkämpfe dargestellt. Der griechische Geschichtsschreiber Herodot beschreibt dieses Fechten als eine kultische Handlung der Ägypter.

Im Grab des Tutanchamun wurden Stöcke von etwa einem Meter Länge gefunden, die eventuell für Fechtwettkämpfe genutzt worden waren.

Abbildungen zeigen, dass sich die Fechter wohl vor dem Kampf in Richtung Zuschauer verneigten.

Bevor der Kampf begann, kreuzten die Gegner nochmals die Waffen. Die Kämpfer nutzten ein Schild zur Abwehr und Bänder, die Kinn und Stirn bedeckten.



Bildquelle: tammazla

Es gibt auch ägyptische Abbildungen, die Jugendliche beim Seilziehen sowie Hoch- und Weitsprung zeigen. Außerdem sind Schwimmer und Ruderer abgebildet.