

# WUDE – Die Tugenden des Kampfkünstlers

武德 – Die Kampf-Tugend

Im traditionellen Kampfsport steht WUDE (武德) für die kriegerische Moral – die Verbindung von Kraft und Charakter, Technik und Tugend. Ein wahrer Kampfkünstler strebt nicht nach Sieg über andere, sondern nach Meisterschaft über sich selbst.

WUDE ist die Grundlage unseres Trainings bei Inn Valley Martial Arts. Es lehrt uns, Stärke mit Verantwortung zu verbinden und Ehre im Verhalten wie im Kampf zu zeigen.

## 1. Moralische Tugend

Respekt – gegenüber Lehrer, Mitschüler und Gegner

Demut – kein Prahlen, kein Hochmut Gerechtigkeit

Fairness und Aufrichtigkeit in allen Handlungen Loyalität

Treue zur Schule, zum Lehrer und zu den Prinzipien Hilfsbereitschaft

Mitgefühl und Unterstützung für andere

## 2. Disziplin im Training

Selbstbeherrschung – Kontrolle über Emotionen und Reaktionen

Mut – Ruhe und Entschlossenheit, auch in schwierigen Situationen

Ausdauer – Durchhaltevermögen bei körperlicher und mentaler Belastung

Ehrlichkeit – Offenheit und Wahrhaftigkeit in Leistung und Verhalten

Disziplin & Ordnung – Einhaltung der Regeln und respektvoller Umgang

## Der Weg des WUDE

Stärke ohne Tugend ist keine Stärke,  
Sieg ohne Respekt ist keine Ehre.

WUDE erinnert uns täglich daran,  
dass wahre Meisterschaft im Inneren beginnt.



## INFOBLATT – SCHUTZAUSRÜSTUNG FÜR DAS KAMPFTRAINING

Liebes Mitglied,

Um sicher und verantwortungsvoll am Kampftraining teilnehmen zu können, ist eine vollständige **Schutzausrüstung** verpflichtend. Diese schützt euch und eure Trainingspartner vor Verletzungen und sorgt dafür, dass ihr euch voll auf Technik und Fairness konzentrieren könnt.

### **Pflichtausrüstung für alle (ab dem ersten Kampftraining)**

<b>Ausrüstungsteil</b>	<b>Beschreibung</b>	<b>Hinweis</b>
Mundschutz	Schützt Zähne und Kiefer	Einfache Boil-&-Bite-Modelle sind ausreichend.
Tiefschutz	Schützt den Unterleib vor Treffern	Muss gut sitzen und unter der Kleidung getragen werden.
Schienbein -& Spannschutz	Dämpfen Tritte am Bein und Fuß	Feste oder flexible Modelle
Boxhandschuhe	Schützt Hände und Trainingspartner.	Gewicht: <b>ab 14oz</b>
Handbandagen	Stabilisieren Gelenke und schützen die Handknöchel.	Müssen vor jedem Training gewickelt werden.
Kurze Hose (z.B. Muay Thai)	Bewegungsfreiheit beim Kicken und Clinchen.	Sauber, funktional und sportlich – keine Reißverschlüsse.

### **Wichtige Hinweise**

- Die Ausrüstung muss **sauber, funktionsfähig und vollständig** sein.
- Das Training **ohne vorgeschriebene Schutzausrüstung** ist **nicht erlaubt**.
- Defekte Ausrüstung muss **sofort ersetzt** werden.
- Bei Unsicherheit über geeignete Modelle beraten ich euch gerne in der nächsten Trainingseinheit

**Bleibt sicher – trainiert fair – schützt euch und eure Partner!**