



Kampfsportarten rund um den Globus

DIE KUNST DER VERTEIDIGUNG

*Körperliche Fitness, inneres Gleichgewicht oder Selbstverteidigung – es gibt viele Gründe, **Kampfsport zu betreiben**. Und mindestens ebenso viele Möglichkeiten. Ob mit Waffen oder ohne, Kampfkünste sind auf der ganzen Welt verbreitet, einige sogar schon seit Tausenden von Jahren*

TEXT *Oliver Armknecht*

Regungslos stehen sie da, wie Statuen, die Hände fest um den Griff des Schwertes – und warten. Die Spannung scheint mit Händen greifbar. Plötzlich schnellt einer der beiden mit einem Schrei vor und versucht, den Kopf des anderen zu treffen. Aber der ist schneller und erwischt mit einem blitzschnellen Konter das Handgelenk des Gegners. Dafür gibt es einen Punkt. Kendo, der „Weg des Schwertes“, entwickelte sich aus den Schwertkünsten der Samurai, der mächtigen Kriegerkaste, die bis Mitte des 19. Jahrhunderts Japan fest im Griff hatte. Statt der ursprünglichen Waffen verwenden die Kämpfer inzwischen jedoch 1,15 Meter lange Bambusschwerter. Hüftschutz, Brustpanzer, Fechtmaske und Handschuhe schützen vor Treffern. Dadurch wurde aus einem einst tödlichen Kampf ein Sport mit geringer Verletzungsgefahr. Kendo ist in Japan ein beliebter Schul- und auch Polizeisport, da er Ausdauer, Reaktion und Konzentration trainiert. Viele traditionelle Kampfkünste haben sich auf diese Weise bis heute erhalten. Darstellungen in einem etwa 7.000 Jahre alten sumerischen Tempel zeigen, dass schon damals Boxkampf gebräuchlich war. Heute sind Variationen des Boxens auf allen Kontinenten bekannt. Mit dem Unterschied, dass früher um Leben und Tod gekämpft wurde, heute jedoch um Punkte.

DIE SANFTE VERTEIDIGUNG

Aber nicht jede Kampfkunst ist diesem Vorbild gefolgt. In Aikido etwa verweigern sich Trainer wie Schüler konsequent dem Wettkampfgedanken. Der japanische Sport wurde vor etwa fünfzig Jahren von Morihei Uyeshiba begründet, einem Nachkommen einer alten Samuraimfamilie. Uyeshiba hatte selbst mehrere Kampfkünste betrieben und war der Auffassung, dass der Geist und nicht physische Kraft über den Ausgang eines Kampfes entscheiden. Dies zeigt sich schon in dem Namen seines Kampfstyles. Aikido setzt sich aus den Silben für Übereinkunft/Harmonie (ai), Lebenskraft/Energie (ki) und Weg (do) zusammen. Frei übersetzt bedeutet der Name also „Weg der Harmonie der Kräfte“. In der Praxis bedeutet dies, dass – im Gegensatz etwa zum Boxen oder zu Karate – Angriffe nicht abgewehrt, sondern umgeleitet werden. Ziel ist es, durch



Aikido lehrt, durch Ausweichen und fließende Bewegungen den Angreifer ins Leere laufen zu lassen



Capoeira ist eine Mischung aus Kampf und Tanz. Die Kämpfer versuchen, ihre Gegner durch Akrobatik zu täuschen





Kendo geht auf die Schwertkünste der Samurai zurück. Heute kommen jedoch 1,15 Meter lange Bambusstöcke zum Einsatz

geschicktes Ausweichen und fließende Bewegungen den Gegner ins Leere laufen zu lassen und ihn dabei aus dem Gleichgewicht zu bringen. Angriffstechniken gibt es keine, Partnerkämpfe nur, um Verteidigungen zu üben. Aikido dient also ausschließlich der Selbstverteidigung, geht jedoch über ein bloßes körperliches Training hinaus. Die Endung „Do“ verweist auf die philosophischen Wurzeln und leitet sich von dem chinesischen Daoismus (Dào) ab. Wer den Weg des Dào beschreitet, ist auf der Suche nach innerem Gleichgewicht, nach Harmonie von Körper und Geist und Einklang mit der Natur. Viele asiatische Kampfkünste (unter anderem Judo, Kendo und Taekwondo) zeigen diese Geisteshaltung bereits in ihrem Namen, aber auch die japanische Teezeremonie (Sado) und Kalligraphie (Shodo) sind Ausdruck dieser Philosophie.

AUFSTAND DER SKLAVEN

Wenn Aikido und der Weg des Dào das eine Ende des Spektrums markieren, zeigt ein brasilianischer Kampfsport das andere: Capoeira. Wie keine andere Sportart ist Capoeira eine Mischung aus Kampf, Sport, Tanz und Akrobatik. Sklaven entwickelten diesen Kampfstil heimlich vor rund 400 Jahren auf den Zuckerrohrplantagen Bahias, als Ausdruck ihres Widerstandes und zur Verteidigung. Dieser Ursprung macht sich bis heute in den Techniken bemerkbar. Da den Sklaven nach der Arbeit auf den Feldern oft die Hände gefesselt wurden, trainierten sie vor allem ihre Beine. Erst später wurde das Repertoire des Kampftanzes um Handtechniken erweitert – vor allem aus anderen Kampfkünsten. Die Angreifer wirbeln zu Musik in hoher Geschwindigkeit um die eigene Achse und versuchen, mit Fußtritten Kopf, Rumpf oder Beine des Gegners zu treffen. Verborgene Kampfkünste wie Capoeira sind keine Seltenheit. Wann immer Menschen angegriffen oder belagert wurden, entwickelten sie Methoden, sich zur Wehr zu setzen. Als Japan

1609 die Okinawa-Inseln eroberte, verboten die Besatzer jeglichen Besitz von Waffen, um Unruhen und Aufstände zu verhindern. Die Bevölkerung machte aus der Not eine Tugend und entwickelte zwei Kampfkünste. In Kobudo kommen seither „Bauernwaffen“ wie Sicheln oder Dreschflegel zum Einsatz, der waffenlose Kampf bildet die Grundlage des heutigen Karate.

DIE RUHE IM STURM

Kampfsportarten neueren Datums dienen selten der Abwehr von Besatzern oder Kriegsgegnern und sind oft frei von kulturellen oder philosophischen Hintergründen. Vor allem nach 1950 entstanden zahlreiche Kampfstile, die einfach die effektivsten Techniken anderer Sportarten übernahmen und kombinierten. Im Esdo etwa, einem in den 1980er-Jahren in Deutschland entwickelten Kampfsport, sollen körpereigene Fähigkeiten voll ausgenutzt werden, um im Ernstfall gegen körperlich stärkere Gegner bestehen zu können. Basistechniken wie Faustschläge oder Tritte dürfen den Gegner durchaus verletzen, denn bei Esdo wird für den Notfall trainiert.

Aber auch bei derart „pragmatischen“ Kampfsportarten kommt es auf mehr als nur das Meistern von Techniken an. Selbstverteidigung beginnt im Kopf. Ōyama Masutatsu, Begründer der Karate-Stilrichtung Kyokushin, sagte hierzu einmal: „Karate ist zur Hälfte eine körperliche, zur anderen Hälfte eine spirituelle Disziplin. Der Karateka, der die erforderlichen Jahre der Übung und Meditation hinter sich hat, ist ein heiterer und friedlicher Mensch. Er hat keine Furcht. Inmitten eines brennenden Hauses bleibt er gelassen.“ Ein Prinzip, das für viele Kampfsportarten gilt. Wer innerlich für den Kampf gerüstet ist und weiß, wie er sich im Notfall zu verhalten hat, signalisiert Angreifern schon durch seine ruhige Ausstrahlung und selbstbewusste Körpersprache, dass es sich nicht um ein leichtes Opfer handelt.

