

Die Entwicklung der Kampfkünste

Selbstverteidigungs- und Kampfsysteme gibt es, seit Menschen auf Erden leben, die ihre Probleme durch die Anwendung von Gewalt zu lösen versuchten.

Der Selbsterhaltungstrieb des Menschen und der Wille, kriegerische Auseinandersetzungen oder Überfälle zu überstehen bzw. dabei siegreich zu bleiben, führten bei vielen Völkern der Erde zur Entwicklung eigener Kampfkünste, die unter Benützung von Waffen oder waffenlos betrieben wurden. Die Kampfkünste dienten oft militärischen Zwecken und sollten wehrfähig machen bzw. kampfkünftig erhalten. Sie erlebten nicht nur im Osten, sondern auch im Westen Blütezeiten. Ihre Vielfalt ist beeindruckend!

Abgesehen von angeborenen, instinktiven Abwehrreaktionen entdeckte man wirksame Techniken oft durch Zufall, Nachdenken oder Tierbeobachtung. Im Lernprozess durch Versuch und Irrtum wurden solche Techniken immer wieder verbessert und oft zu Kampf-Systemen weiterentwickelt.

Weil die anatomischen Voraussetzungen überall gleich waren (Menschen haben nun einmal nur zwei Arme und zwei Beine!), kam man bei der „Erkundung“ solcher Techniken in den unterschiedlichsten Kulturkreisen und Epochen häufig zu ähnlichen Ergebnissen.

Das Training der Kampfkünste wurde meist mit militärischem Ernst betrieben, weil davon das eigene Überleben abhing. Fertigkeiten in den Kampfkünsten waren eine Art „Lebensversicherung“.

Aus dieser Zeit stammt die hohe Verehrung, die man alten asiatischen Meistern entgegenbringt: Wer alt wurde und alle Gefechte überlebt hatte, musste besser als andere und letztendlich weise sein.

Im Laufe der Jahrtausende wurden die Kampfkünste hauptsächlich von Männern betrieben. In neuerer Zeit werden zunehmend auch Frauen in den Kampfsportarten aktiv. Sie sollten dabei allerdings nicht übertreiben wie die Amazonen im Altertum, die bekanntlich auf eine Brust verzichteten, damit diese beim Bogenschiessen nicht störe.

Frauen können heute regelmässig und ernsthaft Kampfsport betreiben und wirksame Verteidigungspraktiken erlernen, um sich im Ernstfall gegen Aggressoren wehren zu können.

Kampfsport ist eine hervorragende Charakterschule: Mut, Durchsetzungsvermögen und die Fähigkeit schnell zu Handeln, werden ebenso gefördert, wie ein wachsames Auge, Geistesgegenwart, innere Ruhe, Vorsicht und Behutsamkeit. Mit Kampfsport lernt man Angst zu überwinden, auch unter Stress sinnvoll zu agieren und aufkommende Überheblichkeit zu beherrschen.

Dies alles erschliesst sich nur dem Kampfsportler, der langfristig und ernsthaft übt und kämpft! Er muss bereit sein, diesen beschwerlichen Weg (DO) zu gehen, denn der Reifungsprozess führt unweigerlich über die Praxis!

Die Faszination des Kampfsports beruht auf dem Streben nach Perfektion körperlicher Fertigkeiten und einer damit einhergehende Verinnerlichung geistiger Werte:

“Lernen ist wie gegen den Strom schwimmen – wer aufhört, treibt zurück!“

Nachstehend sind einige der bekanntesten Kampfsportarten aufgeführt und so kurz wie möglich beschrieben.

AIKIDO

Diese japanische Sportart wurde vor etwa 50 Jahren begründet. Frei übersetzt heisst Aikido: „Körper und Geist in Übereinstimmung mit den Gesetzen der Natur und in Harmonie zueinander bringen“. Aikido lehrt, aggressive Kräfte zu kontrollieren und umzulenken. Durch geschicktes, rechtzeitiges Ausweichen und geschmeidige, fließende Bewegungen passt man sich einen Angriff an und lässt die Kraft des Angreifers leer laufen, so dass der Gegner sein Gleichgewicht verliert.

BOXEN

Die Kunst, mit den Fäusten zu kämpfen ist Jahrtausende alt. Sie wurde im Laufe der Geschichte als nützlicher Kampfsport zur Erziehung der Jugend gelobt, aber auch als gewalttätiges Spektakel verpönt und war zeitweise verboten. Das moderne Boxen entwickelte sich im 17. Jahrhundert in England. Der Fechtlehrer James Figg gilt als Begründer der „manly art of selfdefence“, bei der mit blossen Fäusten gekämpft wurde. Um 1740 stellte der Engländer Jack Broughton (der als Erfinder des Boxhandschuhs gilt) feste Kampfregeln auf.

HAPKIDO

Die Selbstverteidigungskunst „Hapkido“ entstand in Korea vor über 1000 Jahren. Hapkido-Bewegungen sind rund, harmonisch und natürlich. Es werden Wurf-, Hebel-, Faust- und Fusstechniken für Angriff und Verteidigung gelehrt.

IAI-DO

Diese Sonderform des japanischen Schwertfechtens hat die Fertigkeit des blitzschnellen Ziehens der Waffe für den ersten entscheidenden Treffer zum Inhalt.

JIU-JITSU

Dieses traditionsreiche japanische Selbstverteidigungs-System entstand aus Verteidigungspraktiken, die die üblichen Kampftechniken der Samurai ergänzten. Hatte ein Krieger keine Waffe zur Verfügung, bediente er sich schon in alter Zeit waffenloser Techniken. Die Grundlage ist das Prinzip: „Nachgeben, um zu siegen.“ „Jiu“ bedeutet weich, sanft; „Jitsu“ heisst Kunst. Jiu-Jitsu beinhaltet die Abwehr eines Angriffs unter Ausnutzung von Hebelgesetzen und anatomischen Kenntnissen der Schwachstellen des menschlichen Körpers.

JUDO

Gegen Ende des 19. Jahrhundert entwickelte der Japaner Jigoro Kano aus verschiedenen Selbstverteidigungskünsten der Samurais eine neue Form des sportlichen Zweikampfes. Kano nannte diese neue Form Judo (ju = sanft, do = Weg).

Wichtig war ihm, dass auf harte & gefährliche Tritt- & Schlagtechniken verzichtet wurde. Somit zeichnet sich Judo durch Wurftechniken aller Art aus, e.g. Hüftwürfe, Fussfeger oder Selbstfalltechniken. Typische Bodentechniken sind Festhalter, Würger & Hebeltechniken auf den Ellenbogen.

Das sportliche Ziel ist es, mit kleinem Kraftaufwand eine grosse Wirkung zu erzielen, i.e. des Gegners/Uebungspartners Kraft geschickt auszunutzen, um eine Judotechnik anzubringen. So wird dessen Stossen mit Ziehen beantwortet & umgekehrt, um mit einer Judotechnik abzuschliessen.

Judo ist mehr als nur eine sportliche Betätigung. Neben partnerschaftlichem Üben stehen auch ethische Werte wie Ehrlichkeit, Bescheidenheit oder Verständnis & Respekt füreinander im Vordergrund, denn Judo wird mit einem Partner geübt & nicht gegen ihn, für dessen Wohlergehen man sich verantwortlich fühlt. Daher eignet sich Judo für Menschen jeden Alters sowie für Damen & Herren gleichermaßen.

Durch den koreanischen ETH-Doktoranden Hanho Rhi gelangte Judo 1925 auch in die Schweiz.

JU-JUTSU

Dieses Selbstverteidigungs-System wurde 1969 in Deutschland zusammengestellt. Es basiert hauptsächlich auf Judo-, Karate-, Aikido- und Boxtechniken und kombiniert diese zu einer „neuen“ Verteidigungskunst. Ein zielgerichtetes, regelmässiges Training soll technische Fähigkeiten schulen sowie Schnelligkeit und Reaktionsvermögen entwickeln. Beim Ju-Jutsu werden neben Tritt- und Schlagtechniken auch Würfe und Ausheber angewendet. Mit Hand-, Fuss-, Bein- und Genickhebeln kann man einen Angreifer durch (dosierte) Schmerzfügung zur Aufgaben zwingen.

KARATE

Die Grundidee des Karate stammt aus China, wo ähnliche Kampfpraktiken schon vor Jahrtausenden gelehrt wurden. Der Legende nach soll der indische Zen-Mönch Bodhidharma, dem die beschwerliche Reise aus seiner Heimat nach China den Wert körperlicher Leistungsfähigkeit vor Augen geführt hatte, ein kombiniertes Körperertüchtigungs- und Verteidigungssystem erdacht haben. So lehrte er chinesische Mönche im Shaolin-Kloster die Schlag- und Trittschule. Diese ähnlichen Kampfkünste verbreiteten sich in China und gelangten auch nach Okinawa, wo sie über etliche Zwischenstufen zum „Tomari-Te“ und zum „Naha-Te“, den beiden ursprünglichen Formen des Karate, weiterentwickelt wurden. Das japanische Wort Karate setzt sich den Begriffen „kara“ = leer und „te“ = Arm, Hand. Vor dem Austausch der Schriftzeichen durch Gichin Funakoshi, stand an erster Stelle ein „kara“ ausgesprochenes Schriftzeichen, das die Bedeutung „chinesisch“ (genauer „die Tang-Dynastie“) hat. Dem Begriff ist oft das Wort „do“ = Weg angehängt, um die Notwendigkeit lebenslangen Übens hervorzuheben. Karate bedeutet, genau gezielte Schläge, Stöße und Tritte gegen empfindliche Körperstellen des Gegners anzubringen bzw. solche Treffer (z.B. durch Blocktechniken) zu vermeiden. Im sportlichen Kampf werden die Techniken zwar annähernd realistisch ausgeführt, jedoch der Zielpunkt so berechnet, dass Verletzungen vermieden werden können. Karate ist ein hervorragendes Training für den ganzen Körper und fördert Gelenkigkeit, Distanzgefühl, Reaktion und Selbstdisziplin. Es gibt im Karate verschiedene Stilrichtungen: „Shotokan Karate“, benannt nach Gichin Funakoshis Künstlernamen „shoto“, das sich durch tiefe, weite Stellungen, präzise Kata-Ausführung (Schattenkampf), unkomplizierte Techniken, Schlagkombinationen und schnelle Fussarbeit auszeichnet; „Wado-ryu“, das sich durch harmonische Bewegungen und Schnelligkeit auszeichnet; „Goju-ryu“, ein Hart-Weich-Stil, hat runde Bewegungen und ist besonders geschmeidig; „Shito-ryu“, das durch kräftige Bewegungen und tiefe Stellungen geprägt ist. Dieser Stil legt ebenfalls ein besonderes Augenmerk auf die Perfektion der Kata (Schattenkampf); „Kyokushinkai“, wörtlich „Gesellschaft zur Erforschung der absoluten Wahrheit“, wurde von Masutatsu Oyama begründet. Seine spektakulären Bruchtests (er tötete eigenhändig Stiere und schlug ihnen die Hörner ab) sind berühmt-berüchtigt.

KEMPO

Während der Choon-Chew-Dynastie entstand in China ein Verteidigungssystem, bei dem Kopf, Handflächen, Handkanten, Finger, Fäuste, Schultern, Ellenbogen, Knie, Zehen, Fersen und Fusskanten in unterschiedlichen Stellungen eingesetzt wurden. Diese Kunst diente zugleich der Körperschulung und der Selbstverteidigung. Die Kempo-Techniken (Kempo=Lehre vom Boxkampf) beruhen auf den gegensätzlichen Prinzipien des „Yin und Yang“. Kempo besteht aus einer Mischung von „weichen“ und „harten“ Methoden. Kempo wurden besonders in der Ming-Epoche gepflegt und in China in mehreren nördlichen und südlichen Provinzen in vielen unterschiedlichen Stilen betrieben und unter Namen wie Chuan Fa oder Kung Fu bekannt. Im Laufe der Zeit entwickelten und veränderten sich die Kung Fu-Techniken und entfernten sich vom Shaolin-Kempo, das aber noch heute als Selbstverteidigung ohne Waffen fast in seinem Urstil gelehrt wird. Viele unterschiedliche asiatische Selbstverteidigungs-Systeme, die auf Stoss-, Schlag- oder Trittschulen beruhen, gehen auf Urformen des Shaolin-Tempelboxens zurück.

KENDO

Nach der jahrhundertelangen Entwicklung der Schwertkampftechnik in Japan, die ursprünglich auf die Tötung des Gegners ausgerichtet war, entstand Kendo, „der Weg des Schwertes“. Dieser schnelle und bewegliche sportliche Zweikampf mit geringer Verletzungsgefahr, verkörpert neben einer technischen Vollendung der Fechttechnik, geistige und charakterliche Werte.

KICK-BOXEN

Kick-Boxen, anfänglich auch „Full Contact (Karate)“ genannt, ist ein junger Kampfsport, der in den 70er Jahren in den USA entstand. Vom Karate übernahm man die Fussstechniken, wobei die Tritte nicht mehr (wie beim klassischen Karate) kurz vor dem Körper des Gegners gestoppt werden. Die Fauststechniken stammen aus dem Boxsport. Kniestöße, Schienbeintritte (Low-Kicks) und der Einsatz der Ellenbogen sind verboten. Kick-Boxen wird wie ein Boxkampf im Ring ausgetragen. Ziel des Kampfes ist ein K.o. oder Punktsieg. Eine Vorstufe bzw. abgemilderte Form des Full Contact ist das „Leichtkontakt-Kickboxen“ (Semi-Contact). Dabei werden die gleichen Techniken wie im Vollkontakt (nur kontrolliert und mit verminderter Kraft) angewendet. K.o.-Schläge zum Kopf usw. sind verboten.

KOBUDO

Unter Kobudo (kleine Kriegskünste) versteht man heute die Fertigkeit, mit alten, traditionellen Waffen umzugehen. Die Bauern benutzten ihre Ackergeräte als Verteidigungswaffen, die sie mit karateähnlichen Bewegungen erfolgreich handhabten. Man benutzte die Dreschflegel „Nunchaku“ (zwei mit einer Kordel oder Kette zusammengebundene kurze Holzstöcke) zum Kampf und schützte sich, indem man die Stöcke um sich herumwirbelte oder den Gegner damit angriff. Auch die dreispitzige Gabel „Sai“ (ursprünglich ein religiöses Symbol) war eine gefürchtete Waffe. Sie wurde insbesondere zur Schwertabwehr bzw. zum Abbrechen der Klinge benutzt. „Kombo“, die Kunst sich mit dem Stock (Bo, Hanbo) zu verteidigen, übernahm man aus der Tradition buddhistischer Mönche, die ihren „harmlosen“ Wanderstab notfalls als wirksame Waffe einsetzten. Ausserdem kamen der Griff zum Drehen des Mühlrades „Tonfa“ (als Schwertschutz für Unterarm und Ellenbogen) und die ursprünglich aus Holz gefertigte Sichel zum Reisschneiden „Krama“ zum Einsatz.

KUNG FU/WUSHU

International sind heute viele Namen für chinesische Kampfkunstarten gebräuchlich. Ein altes Körperertüchtigungssystem trug den Namen „Chi Kung“. Vermutlich ist aus diesem Wort die Bezeichnung „Kung Fu“ (harte Arbeit) entstanden, die sich in Europa als Oberbegriff etabliert hat. In China selbst werden die Kampfkünste jedoch anders genannt, sie heissen dort „Wushu“ (Kriegskunst). „Kung Fu“ beinhaltet nicht nur Kampfkunst und Körperertüchtigung, sondern auch philosophische und medizinische Aspekte und wurde zur nationalen Tradition in China. Die Gesundheit und Gelassenheit der Bevölkerung waren in der Jahrtausendealten chinesischen Kultur die Basis zur Entwicklung der inneren Stärke des Reiches. Man versuchte die Bevölkerung auch in Friedenszeiten durch vorgeschriebene, tänzerische Bewegungsabläufe körperlich fit zu halten. Die Übungen sollten die Lebenskraft stärken und die Einheit von Körper und Geist fördern. Perfektes Wushu heisst: Traumwandlerische Beherrschung von Griffen, Sprüngen, Stössen, Schlägen und Tritten.

NINJUTSU

Vor Jahrhunderten entstanden im feudalen Japan „Ninja-Familien“. Die Ninja (Schattenkrieger) führten, bewaffnet oder unbewaffnet, Attentate und Sonderaufgaben aus, betätigten sich als Kundschafter und Spione und behaupteten sich in unwegsamen Regionen. Sie waren keine regulären Krieger, nahmen nicht an Schlachten teil und fühlten sich nicht an den Ehrenkodex der Samurai (Krieger) gebunden. Die einzelnen Ninja-Clans entwickelten unterschiedliche, komplexe Selbstverteidigungspraktiken bzw. Stile, die von Kindheit an geübt, innerhalb der Familie weitergegeben und streng geheim gehalten wurden. Sie passten sich dem Geschick ihrer Umgebung an und verwendeten spezielle Waffen bzw. Werkzeuge, wie z.B. das Blasrohr (mit vergifteten Pfeilen!) oder ein Seil mit Wurfanker, das sie zum Klettern und als Waffe benutzten. Typische Ninjawaffen sind der handliche Wurfstern „Shuriken“ der früher häufig vergiftet eingesetzt wurde und der „Shogeï“, ein Dolch mit Haken, Kette und Eisenring. Die Ninja benutzten bestimmte Überlebensstrategien, galten als Meister der Tarnung und waren wegen ihrer speziellen Kampfkünste (Ninjutsu) gefürchtet.

PENCAK SILAT

Diese Sportart ist in Indonesien (besonders auf Java und Sumatra) und in Malaysia beheimatet und wird dort schon an der Schule gelehrt und bei der Polizei betrieben. Das traditionelle Pencak Silat (indonesisch = kunstvolles Kämpfen) hat tänzerischen Charakter. Angriffe werden elegant durch Ausweichen und Ableiten der Kraft des Gegners abgewehrt. Die ästhetischen Eröffnungsphasen eines Kampfes und der schnelle Wechsel zwischen hohen und sehr tiefen Stellungen sind typisch für Silat. Pencak Silat beinhaltet eine Vielzahl von Angriffs- und Verteidigungsbewegungen: Schlagtechniken, Tritte und Abwehrtechniken sowie Blöcke, Würfe, Griffe und Hebel. Blitzschnelle Anspannung und Entspannung wechseln einander ab. Ein Merkmal des Pencak Silat sind die fließenden Bewegungen und das Ausweichen.

RINGKAMPF

Ringern ist eine der ältesten Sportarten der Welt! Schon im Altertum war das Ringern weit verbreitet und in verschiedenartiger Weise entwickelt.

SHIN AIKI

Shin Aiki ist eine Synthese von Aikido und Bodo (Bo = Stock). Es ist ein idealer Ausgleich zu Studium und Beruf, da es sowohl der körperlichen Fitness als auch der geistigen Beweglichkeit dient.

Im spielerischen und experimentierfreudigen Umgang mit Energie (Ki), Kraft und Schwung üben wir Selbstwahrnehmung und achtsamen Umgang mit uns selbst und anderen. Wir erlernen diverse Bewegungen und Techniken (mit und ohne Stock) und beschäftigen uns mit Elementen wie Atmung, Dehnen, innerer Ruhe und Abrollen. Es ist unser Ziel, die Energie fließen zu lassen, und uns nicht mehr gegen, sondern mit der Energie zu bewegen.

TAEKWONDO

Das moderne Taekwondo entstand um 1945 durch Zusammenschluss der grössten koreanischen Kampfkunstschulen. Aus jener Zeit stammt auch der Name „Taekwondo“, der übersetzt „Fuss-Hand-Weg“ bedeutet. Taekwondo, die „Kunst der Faustschläge und Fusstritte im Sprung“ ist eine intensive und umfassende Körperschulung. Es beinhaltet auch die Selbstverteidigung „Hosinsul“, die im Ernstfall besonders wirksam ist. Die Taekwondo-Sportler kämpfen heute mit Kampfweste und Kopfschutz. Es wird mit voller Kraft geschlagen bzw. getreten. Fusstritte dürfen nur auf die Kampfweste und zum Kopf ausgeführt werden. Faustschläge dürfen nur auf die Kampfweste treffen. Würfe und das Erfassen des Gegners sind verboten.

TAI CHI CHUAN

Das Schattenboxen „Tai Chi Chuan“ (eine Hauptrichtung der chinesischen Kampf- und Bewegungskünste „Kung Fu“) ist eine sanfte, lockere Bewegungstherapie. Tai Chi bedeutet „das höchste Gesetz“; Chuan heisst Faust. Heute unterscheidet man bei Tai Chi mehrere Stilarten, von denen es zahlreiche Varianten gibt. Tai Chi Chuan ist auf dem Prinzip des Yin und Yang (den zusammenwirkenden und sich bekämpfenden Kräften) aufgebaut: Harte und nachgiebige Bewegungen und Ruhepausen sollen sich harmonisch verbinden. Die zweckmässigen Bewegungen von Händen, Unterarmen, Schultern, Hüften und Beinen werden wie ein langsamer Tanz vorgeführt. Man übt allein, zu zwei (als Partnertraining) oder in Gruppen. Kraft und Schnelligkeit spielen keine Rollen, wohler aber die Folge der Bewegungen und die Genauigkeit ihrer Ausführung. Tai Chi Chuan soll den Menschen nach dem Motto vervollkommen: Geschmeidigkeit wie ein Kind, stark wie ein Holzfäller, und gelassen wie ein Weiser.

THAI-BOXEN

Das Thai-Boxen „Muay-Thai“ erfreut sich heute in Thailand, vor allem als Profi-Sport, grosser Beliebtheit. Es entwickelte sich vermutlich aus alten chinesischen Kampfkünsten, verbreitete sich dann in ganz Thailand und wurde so zum Nationalsport. Die Kämpfer treten barfuss auf. Sie tragen Boxhandschuhe und kämpfen mit Fäusten und Ellenbogen gegeneinander. Ausserdem wird das ganze Bein (Zehen, Spann, Ferse, Schienbein, Knie und Oberschenkel) zum Angriff und zur Verteidigung benutzt. Die Schnelligkeit und die „Nehmerqualitäten“ der Thai-Boxer sind bemerkenswert. Ihre besondere Spezialität sind Schienbeinritte und Kniestösse. Thai-Boxen ist ein sehr harter realistischer Kampfsport, der eine besondere Körperschule erfordert.

VIET VO DAO

Viet Vo Dao, die moderne vietnamesische Kampfkunst, entstand aus alten Geheimkünsten buddhistischer Mönche. Die traditionellen Kampfpraktiken des Landes wurden 1938 zu einem einheitlichen System zusammengefasst. Viet = Vietnam, Vo = Kampfkunst, Dao = Weg, Lehre, wird als Sport betrieben und auch zur Selbstverteidigung geübt. Es werden Fusstritte, Fauststösse (die im Kreisbogen ausgeführt werden), Wurf- und Waffentechniken mit Stock, Dreschflegel, Messer und Kurzschwert gelehrt. Die Hände werden teilweise wie ein Vogelschnabel benutzt (Hahnenkampfschule). Man legt Wert auf Atemübungen und die Stärkung der inneren Energie.