

# *Renshû no fudan kara goshinmate* – Vom Trainingsalltag zur Selbstverteidigung

- verfasst von Matthias Golinski -

Die Diskussion ist wahrscheinlich mindestens so alt wie das *Jûdô* in Deutschland: In wie weit eignen sich Kampfsportarten wie *Karate*, *Jûdô*, *Taekwondô*, *Kung-Fu* etc. wirklich zur Selbstverteidigung auf irgendeiner „obskuren“ Straße, sprich in der tatsächlichen Notwehrsituation.

Zum einen wird von Vereins- und Verbandsseite häufig mit dem Argument „Selbstverteidigung“ geworben, da dies noch immer zahlreiche Interessenten anspricht und besonders im Anfängerbereich eines der Hauptargumente für den Vereinseintritt darstellt<sup>1</sup>. In der Werbung wird dann auch meist auf den realkampf-orientierten Ursprung des jeweiligen Systems hingewiesen.

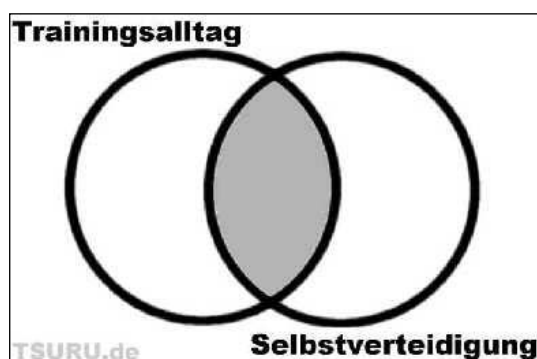
Das tatsächliche Vereinstraining sieht allerdings in der Regel bedeutend anders aus und ist, insbesondere in den weit verbreiteten Kampfsportarten stark vom jeweiligen Wettkampfsystem geprägt.

Das derartig unterschiedliche Zielsetzungen (Wettkampf/Selbstverteidigung) nur schwerlich zu einem gleichen Ergebnis führen können, ist wohl jedermann schnell ersichtlich. Die entsprechenden Fachverbände werden sich dieser Divergenz übrigens auch zunehmend bewusst und versuchen mit speziellen Arbeitskreisen und Qualifizierungsmaßnahmen Abhilfe zu schaffen<sup>2</sup>.

Dabei basieren zumindest alle original-japanischen *Dô*-Systeme (*Jûdô*, *Aikidô*, *Kendô* etc.) ursprünglich auf vorwiegend militärisch geprägten klassischen Kampfmethoden (*Bû-Jutsu*). Glücklicherweise sind diese, zur erfolgreichen Selbstverteidigung, benötigten Techniken noch immer irgendwo im erweiterten Curriculum der Kampfsportarten vorhanden und müssen nicht neu entwickelt werden. Das einzige Problem für den heutigen Übenden ist also nur, die entsprechenden Techniken (wieder-) zu entdecken.

Als kleine Hilfestellung seien in den zwei Teilen dieses Artikels die gängigen Techniken der beiden, heute weltweit verbreitetsten japanischen Kampfsportarten *Karate* und *Jûdô* untersucht. Diese beiden Kampfsportarten sind auch als Synonyme für sonstige schlagenden/tretenden bzw. werfenden/ringenden Systeme zu verstehen. Entsprechend dürften die Angaben auch auf bewegungs- und artverwandte Methoden übertragbar sein.

Vorbereitend sei aber zunächst einmal gesagt, dass sich alle waffenlosen Kampfsysteme grundsätzlich einmal irgendwie zur Selbstverteidigung eignen. Maßgeblich für diese Eignung ist allerdings die Schnittmenge zwischen Trainingsalltag und Selbstverteidigung, also



die Summe aus Techniken und Fähigkeiten, die man ohne jede Modifikation aus der Übungssituation für die Selbstverteidigung übernehmen könnte. Diese kann niemals 100 Prozent betragen, auch wenn einige Systeme dies in ihrer Werbung häufig propagieren (z.B. „SV pur!“). Ebenso beträgt der Wert nie null, da selbst Systeme ohne explizite Selbstverteidigungsorientierung wie etwa das *Tai Chi* oder das *Capoeira* mitunter durchaus geeignete Techniken vermitteln.

Die unzähligen Diskussionen über die Selbstverteidigungseignung der unterschiedlichen Kampfkünste beziehen sich im Kern zumeist auf die Größe dieser Schnittmenge. Hierzu ist allerdings anzumerken, dass diese Schnittmenge weit stärker durch die Fähigkeiten, Erfahrungen und Schwerpunkte des jeweiligen Trainers, als durch das Kampfsystem an sich bestimmt wird.

Weiterhin ist zu sagen, dass sich grundsätzlich alle Techniken waffenloser Systeme zur Selbstverteidigung eignen. Der Erfolg ist allerdings abhängig von einigen wesentlichen Faktoren, wie etwa Alter, Geschlecht, Statur und Psyche des Übenden, der Komplexität der Bewegung und der aufzuwendenden Trainingszeit etc.

Die folgenden Ratschläge sollen den Leser helfen, die oben beschriebene Schnittmenge zu vergrößern und das Training somit realitätsbezogener zu gestalten. Die Angaben beziehen sich dabei häufig auf Wahrscheinlichkeitsüberlegungen und gehen von einem durchschnittlichen Übenden aus. Folglich sind individuelle Abweichungen durchaus möglich. Weiterhin sei auch ausdrücklich auf die Probleme von Verallgemeinerungen hingewiesen.

## Teil 1: *Karate*

### Technikanzahl

Eines der Hauptprobleme des heutigen *Karate*unterrichts ist wohl die, zumindest für den Anfänger unüberschaubare, Anzahl von Techniken. Eine Spezialisierung erfolgt dabei i.d.R. frühestens im späten *Mudansha*-Bereich (ab Braungurt). Häufig findet sie auch gar nicht statt, weil der Übende den Bedarf selbst gar nicht verspürt.

Auch wenn diese Unmenge an Techniken aus verschiedenen Gründen durchaus sinnvoll sein mag, ist sie für die reine Selbstverteidigung mehr als hinderlich. Hier bedarf es weniger Techniken, die aber in einer emotionalen, wie physischen Ausnahmesituation möglich gut abgerufen werden können. Eine gute Technik ist dabei weit mehr wert als fünf mäßige. Überlegen Sie sich also einmal in Ruhe Ihre persönlichen Stärken und üben Sie diese ausschließlich diese Techniken.

### Stellungen

Den zahlreichen Stellungen und ihrer korrekten Ausführung wird im regulären Training meist viel Aufmerksamkeit gewidmet. Im Kampf gehen die technisch ausgefeilten Stellungen jedoch meist als erstes verloren. Die Fertigkeiten, welche mit den diversen Stellungen sichergestellt bzw. erreicht werden sollen (Unterstützung der Technik, Sicherung der Balance etc.) sind wichtig, und nicht die Frage, ob das Knie genau im XX-Grad-Winkel steht. Hinzukommt, dass besonders grundschulmäßige Ausführungsweisen häufig die unteren Extremitäten und den Genitalbereich auf gefährliche Art und Weise exponieren.

Besonders im *Shôtōkan* wird auch oft auf tiefe Stände hingewiesen. Obwohl diese im Kampf eher hinderlich sind, kann der Trainingseffekt für die Beinmuskulatur speziell für Anfänger durchaus positiv gesehen werden. Bei Fortgeschrittenen sollten hingegen andere Faktoren überwiegen.

Die Höhe der Stellung ergibt sich aus dem individuell gewünschten Verhältnis von Stabilität (tiefer) und Mobilität (höher), welches allerdings stark situationsabhängig sein dürfte. Üben

Sie Ihre Techniken also häufiger aus unterschiedlich hohen Stellungen. Außerdem sollten Sie sich auch an rutschige Untergründe und fehlende Stellungen (etwa im sitzen) gewöhnen.

### **Tritte**

Ein charakteristisches Markenzeichen des modernen *Karate* dürften wohl seine spektakulären Fußtechniken sein. Hinzukommt, dass einschlägige Filme durch die Verwendung selbiger Techniker wahrscheinlich bei Generationen von *Karate*übenden auch ein verfälschtes Realkampfverständnis geprägt haben.

Eingesprungene Drehritte und Fußtechniken zum Kopf sind zwar schön anzusehen, aber für den realen Kampf eher ungeeignet. Nicht nur, dass ihre Anwendung den durchschnittlichen Übenden in einer solchen Ausnahmesituation überfordern dürfte, bringt die Ausführung den Tretenden auch in eine gefährliche Position.

Fußtechniken sollten in der Selbstverteidigung sparsam und nicht oberhalb der Gürtellinie eingesetzt werden. Der gesamte Bein- und Genitalbereich, der im Wettkampf wegen der Regelstruktur meist tabu ist, wird für die Selbstverteidigung zur primären Zielregion für Fußtechniken.

### **Fauststöße**

Starke Fauststoßtechniken mit ausgeprägter Endspannung (*Kime*) sind ein weiteres Merkmal des japanischen *Karates*. Bedauerlicherweise wird im Unterricht häufig auf das Üben von schnellen Kombinationen verzichtet und das Repertoire auf lineare Stöße reduziert. Im Bezug auf die Selbstverteidigung sind dies gravierende Verfehlungen, da die eigentliche Stärke von Fauststößen in der Möglichkeit, den Gegner in schneller Abfolge aus verschiedenen Richtungen und Winkeln zu attackieren, liegt.

Üben Sie also im Training häufiger Kombinationen und beschäftigen sie sich häufiger mit vermeintlichen *Karate*-Exoten wie *Mawashi*- oder *Ura-Zuki*.

### **Ellenbogen- und Kniestöße**

In zahlreichen *Kata* enthalten und im Wettkampf verboten, werden Ellenbogen- und Kniestöße heute kaum im *Dôjô* unterrichtet. Dabei bieten sich in der Selbstverteidigung unzählige Einsatzmöglichkeiten. Besonders körperlich schwächeren Personen sind derartige Techniken zu empfehlen, da die Auftreffflächen relativ unempfindlich sind.

Lassen Sie solche Techniken ruhig öfter in das Training einfließen und vergessen Sie dabei auch die Verteidigung gegen diese nicht.

### **Training mit Kontakt**

Viele *Karateka* konzentrieren ihr Schlag- und Trittraining heute auf *Kihon* und *Kumite*-Kombinationen ohne Partnerkontakt. Durch „In-die-Luft“-Schlagen lassen sich allerdings keine effektiven Techniken ausbilden. Wenn es um Selbstverteidigung geht, ist regelmäßiges Prätzen-, Sandsack- und *Makiwara*-Training unabdingbar.

Ebenso sollten auch Randori mit stärkerem Körperkontakt und die Methoden der körperlichen Abhärtung (*Kitae*) praktiziert werden. In der Selbstverteidigung kann die Fähigkeit, einen Angriff „nehmen“ zu können den Unterschied zwischen dem ersten und dem zweiten Platz ausmachen.

### **Ringen und werfen**

Während die meisten *Karateka* im Umgang mit Schlägen und Tritten ausgesprochen firm sind, haben sie häufig noch immer gravierende Schwierigkeiten im Umgang mit der nahen Distanz und mit Wurfansätzen. Da solche Techniken eher selten geübt werden, können auch nur wenige adäquat reagieren. In der Selbstverteidigung kommt es allerdings recht schnell zu Rangeleien und engem Körperkontakt. Schon wenige Trainingseinheiten über die Verteidigung gegen Würfe und die Wahrung des eigenen Gleichgewichts können hier helfen.

### **Bodenkampf**

Der Kampf am Boden wurde in den letzten Jahren verstärkt diskutiert und von den meisten *Karateka* auch heute noch kaum geübt. Ohne auf weitgreifende Diskussionen abschweifen zu wollen, kann gesagt werden, dass es durch Faktoren, die nicht in Ihrer Macht liegen in der Selbstverteidigung schnell zum Bodenkampf kommen kann. Mit Sicherheit liegt dies im Einzelfall häufig an einem Fehler Ihrerseits. Doch diese Erkenntnis hilft Ihnen in der konkreten Situation allerdings auch nicht weiter. Üben Sie also im Training zumindest gelegentlich den Kampf am Boden und versuchen Sie schnell wieder auf die Beine zu kommen. Trainieren Sie auch passende Wurfkonter und hoffen Sie, dass Sie beides niemals brauchen.

### **Training gegen zwei**

Der Kampf gegen zwei Aggressoren ist ein durchaus realistisches Schreckensszenario der Selbstverteidigung. Üben Sie dies ruhig auch gelegentlich im Training. Sie werden schnell feststellen, wie wichtig dabei der Faktor „Mobilität“ ist. Beschränken Sie auch diese ruhig einmal (durch Hindernisse etc.). Weiterhin dürfen Sie nicht den Fehler machen, dass Ihre Partner nacheinander mit *Karatetechniken* angreifen. So etwas reduziert diese wichtige Übung auf mehr oder minder stumpfes Koordinationstraining.

### **Einfach, nicht komplex**

Eine Selbstverteidigungssituation ist eine physische und psychische Ausnahmesituation. Von einer Minute auf die andere sind elementare Grundlagen wie Gesundheit oder Leben hochgradig gefährdet. Nun gilt es, eingeübte Schemata möglichst einwandfrei abzurufen und effizient einzusetzen. Erfahrungsgemäß funktioniert dies umso besser, je simpler die eingeübten Techniken sind. Eine Kombination, die schon im Training schon lediglich bei jedem dritten Versuch geklappt hat, wird wohl kaum beim einen entscheidenden hundertprozentig klappen. Folglich ist eine der elementaren Regeln für die SV: „Keep it simple!“

### **Training unter Stress**

Der Aufbau von Stress und das Schaffen neuer, ungewohnter und unbequemer Situationen ist überaus wichtig für das Selbstverteidigungstraining. Versuchen Sie also häufiger, das Trainingsumfeld durch gezielte Eingriffe und Vorgaben zu verändern. Aufgaben wie: zwei gegen einen, nur Schlagtechniken, keine Standard-*Karatetechniken*, Verteidiger startet vom Boden aus, Rollenspiele etc. bringen interessante Ergebnisse und helfen den Übenden oft ungemein für die SV.

## Training bestimmt Handeln

„Weine im Training, dann lachst du im Kampf“ ist eine alte chinesische Kampfkunstmaxime, die heutzutage noch immer überaus aktuell ist. Die Dinge, welche Sie im Training üben, werden Sie in der Selbstverteidigung in 99 Prozent der Fälle (wenn überhaupt) genau so umsetzen. Aussagen wie: „Ja in der Selbstverteidigung würde ich das natürlich anders machen“ oder „dann würde ich natürlich eher aufs Knie, als gegen den Kopf treten“ sind nur armselige Ausflüchte von Menschen, die von realer SV keine Ahnung haben.

Sich ganz ohne Schmerzen, Schweiß und die ein oder andere Träne auf „die Straße“ vorzubereiten funktioniert einfach nicht. Entweder üben Sie ernsthaft, oder Sie lassen es. Ein „bisschen Selbstverteidigung“ ist genauso realistisch, wie ein „bisschen schwanger“. Selbst wenn Sie nur alle zwei Wochen einmal SV üben, sollten Sie in dieser einen Einheit gewissenhaft trainieren. Alles andere ist Zeitverschwendung.

Teil 2: Jūdō folgt in Kürze.

---

<sup>1</sup> Vgl. Heckhuis, Ulrich Die Erstellung einer Selbstverteidigungskonzeption im DKV, in: *Karate – Fachzeitschrift des Deutschen Karate Verbandes e.V.*, Ausgabe 4/98, Gladbeck, S. 2 und Bork, Franz in Grabert, Karsten Ingo: *Karate-Do und Gewaltverhalten*, Frankfurt am Main, S. 154.

<sup>2</sup> Vgl. Heckhuis, a. a. O., S. 2 und Deutscher Judo Bund: *Der sanfte Weg zur Notwehr*, <http://www.judobund.de/main.cfm?oid=185&aid=866> .

© Matthias Golinski, 2006  
www.TSURU.de

Erstveröffentlichung: 15. November 2006

*Sämtliche Abbildungen auf dieser Homepage entstammen dem Archiv des Autors oder sind mit der Genehmigung der jeweils verantwortlichen Dritten verwendet worden. Ich möchte ausdrücklich darauf hinweisen, dass Homepages (mit all ihren Einzelheiten) auch dem Schutz des Urheberrechts unterliegen.*

*Ohne die schriftliche Erlaubnis des Autors darf kein Teil dieser Homepage (weder Abbildungen noch Texte) in irgendeiner Weise reproduziert werden.*