

LEHRSKRIPTUM FÜR KAMPFSPORTARTEN
Günter Robert Pölzer

INHALT

Vorwort - Inhaltsverzeichnis - Martial Arts weltweit



KAMPFTECHNIKEN OHNE WAFFEN

005

Prinzipien & Grundlagen

Close Combat - Kopf / Ellbogen / Knie / Uppercut / Shortcut
Distanz und Techniken / Stretching

Angriffstechniken

Hände / Arme - Stoßtechniken / Schwungtechniken / Schnapptechniken
Füße / Beine - Stoßtechniken / Schwungtechniken / Schnapptechniken

Abwehrtechniken mit Händen / Armen / Beinen / Füßen

Ausweichen - Meidbewegungen - Pendeln / Ducken / Kreisen
Ablenken - Abblocken - Deckungstechniken

Specials

Vorbereitung - Training für Schnelligkeit - Kraft - Flexibilität

Allerlei Wissenswertes

Grade / Gürtelbinden / Bandagierung / Gruß / Fachvokabular

061

079

118

139

KAMPFTECHNIKEN OHNE WAFFEN (WELTWEIT)

201

Grundlagen & Infos

WuShu - Tai Chi Chuan - Qi Gong - Pakua - Shaolin - Wing Tsun
Aikido - Karate - Jiu-Jitsu - Judo - Okinawa-te - Ninjutsu
Hapkido - Muay Thai - Krav Maga - Capoeira - Jeet Kune Do
Taekwon-Do - Tang Soo Do - Pankration - Krabikrabong
Baguazhang - Boxe Francais (Savate) - Wing Chun - Kickboxen
Kalarippayat - Kung Fu - Lohan-Gong - Vo Dao Vietnam -
Vale Tudo - Tae Bo - MMA-Mixed Martial Art - C O M B A T

KAMPFTECHNIKEN MIT WAFFEN (WELTWEIT)

293

Grundlagen & Infos

KOBUDO: Sai - Tonfa - Bo-Jutsu - Nunchaku - Kama -/ Kusarigama
Kyudo - Kendo - Iaido - Katana (Bokken - Shintai) - Yawara - Shuriken
Butterfly - Arnis - Kali - Escrima - Kris - Baton - Krabikrabong - Baton

ANHANG

343

HALL of FAME - Martial Arts Legenden und Filmstars

Bruce Lee - Jean Claude van Damme - Jackie Chan - Jet Li
Chuck Norris - David Carradine - Steven Seagal - Jason Statham

Weiterführende Informationen

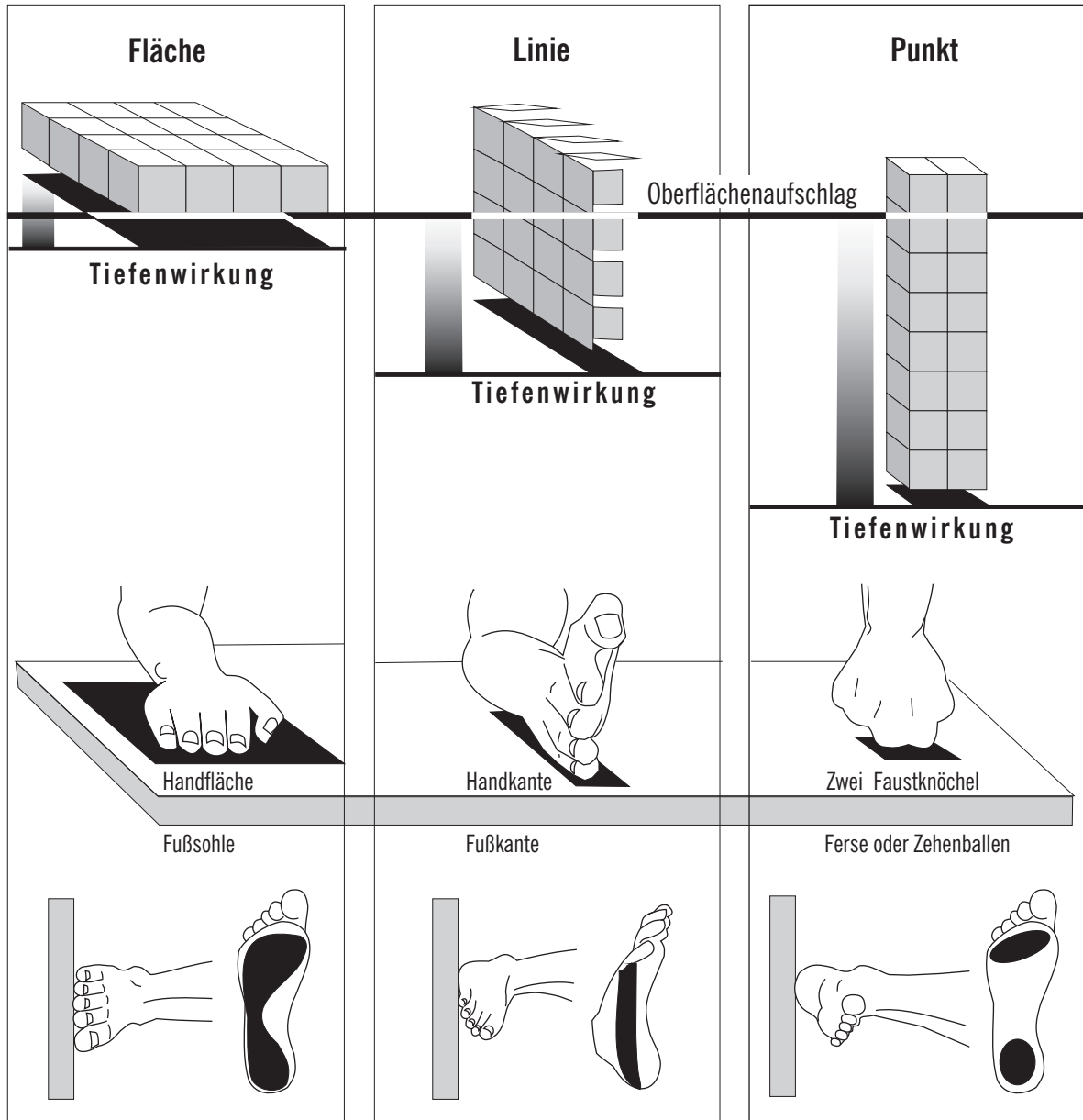
Quellen / Literatur / Internet

357

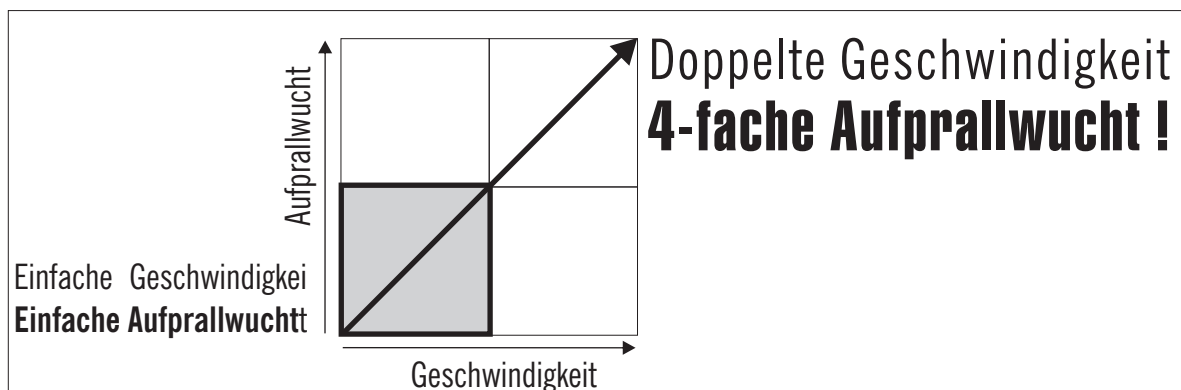
Prinzipien und Grundlagen

PRINZIP: Je kleiner die Fläche desto mehr **Konzentration der Wucht** !

Kleine Fläche - Tiefenwirkung / Kurze Kontaktzeit - keine schiebende Kraft, sondern nur zerstörende Kraft



PRINZIP: Je schneller der Schlag desto größer die Wucht des Aufpralls !



Prinzipien und Grundlagen

Atemtechnik:

Richtige Atemtechnik spielt im Karate eine große Rolle. Vor der Ausführung soll eingeatmet werden, während der Ausführung selbst muss kurz und scharf ausgeatmet werden, wobei ein Teil der Luft ausgestoßen wird und der Rest nach unten gegen die Bauchdecke gedrückt und so die Muskelspannung erleichtert. Sofort nach Beendigung der Technik wird wieder eingeatmet. Bekanntlich erleichtert das Ausatmen die Muskelspannung und das Einatmen die Muskelentspannung. Atemtechnik und Muskelspannung sind demzufolge eine untrennbare Einheit.

Stoß und Rückstoß:

Ein weitere Vorteil des Karate liegt in der rationellen Ausnutzung des physikalischen Lehrsatzes, dass jede Kraft eine Gegenkraft, jede Aktion eine Reaktion bewirkt.

Am besten kommt dieses Rückstoßprinzip beim Fauststoß zum Ausdruck. Der Schock der aufprallenden Faust am Körper des Gegners verursacht einen Rückstoß, dieser leitet sich durch den gestreckten Arm, durch die gespannte seitliche Rumpfmuskulatur und die eingedrehte Hüfte über das angespannte Bein zum Boden.

Vom Boden kommt diese Schockwelle wieder - da sie nirgends verarbeitet wurde - über Bein, Hüfte, Rumpf und Arm zum Kontaktpunkt somit verstärkt sich die Energie des Stoßes. Es ist ein so genannter "steifer" oder "unelastischer" Stoß. Da dieser Rückstoß keine messbare Zeit benötigt, ist er sofort im Moment des Auftreffens da.

Psychologische Betrachtungen zum Allstyle-Karate:

Da Karate eine Kampfkunst für Menschen und mit Menschen ist, spielen auch psychologische Momente mit. Bei physisch (technisch) gleichwertigen Gegnern, ist die psychische Überlegenheit ausschlaggebend. Diese psychische Überlegenheit kann nicht bewusst trainiert werden, ist jedoch ein "Abfallprodukt" eines regelmäßigen, intensiven Trainings. Die Japaner versuchen nun diese Überlegenheit und überhaupt die richtige Einstellung zum Kampf (wobei auch der Lebenskampf gemeint ist) in vergleichenden geistigen Bildern darzustellen.

Ein Geist wie Wasser - Mizu no kokoro

Einem ruhig daliegenden See gleicht der Geist des guten Kämpfers.

Jede Bewegung, jede Aktion des Gegners spiegelt sich im klaren Wasser (Geist)

Das bewegte Wasser, der Geist der sich für Angriff oder Verteidigung vorbereitet, ist nicht in der Lage die Aktion des Gegners zu durchkreuzen.

Jede Aktion, jede Reaktion soll aus dem ruhigen, ungetrübten Wasser kommen. Das ist nur möglich, wenn diese Bewegung nicht gedacht werden muss, wenn sie unbewusst begonnen, ausgeführt und vollendet wird.

Dieses unbewusste Handeln, diese automatische Reaktion ist das Ergebnis jahrelangen, intensiven Trainings.



Ein Geist wie der Mond - Tsuki no kokoro

Der Mond scheint auf alles, sein Licht ist überall gleichzeitig und verweilt nirgends. Jede Bewegung sehen, seine Aufmerksamkeit auf keinen Punkt allein haften lassen und seinen Geist in keiner Richtung fixieren, sollte Eigenschaft eines guten Kämpfers sein. Wolken, die das Licht des Mondes verdecken, gleichen Angst, Verwirrung und Nervosität. Diese Emotionen verhindern das genaue Wahrnehmen der gegnerischen Aktionen und damit das Finden einer Blöße, einer Lücke in seiner Deckung.

Beide Vergleiche kombiniert bedeutet in der Praxis, das Erkennen eines Angriffes, die richtige (unbewusste) Reaktion darauf (Mizu no kokoro) und das Finden einer Lücke beim Gegner (Tsuki no kokoro) und den Gegenangriff.

In der Bewegung, sei wie das Wasser. Im Ruhen, wie ein Spiegel.

Sei empfänglich, wie das Echo. So leicht wie das Nichts.

Dieser taoistische Vers stammt aus China und zeugt von einer ähnlichen Geisteshaltung der chinesischen Kämpfer. Doch nützt die geistige Haltung allein nichts, wenn der Wille fehlt- der Wille, dann einzuhaken, wenn der Geist den richtigen Ansatzpunkt gefunden hat. Karate ist somit der totale Einsatz von Körper und Geist gelenkt durch den Willen!



1. Österreichische Karate-Staatsmeisterschaften 1968 - Sieger: Günter Robert Pölzer



Prinzipien und Grundlagen

Grundlagen: Distanz - Reichweite - Techniken

Aus der Ergonomie kommen Zahlen welche auch für die Martial Arts von Interesse sind. Ergonomie ist die Wissenschaft von der wechselseitigen Anpassung der Arbeitsbedingungen zwischen Mensch und Arbeitsplatz. Zu diesem Zweck hat man die Menschen vermessen und festgelegt wie groß 90% der Menschen sind bzw. alle notwendigen Maße erstellt.

Körpergröße in Zentimeter			Armlänge in Zentimeter			Beinlänge in Zentimeter					
Perzentil	5.	50.	95.	Perzentil:	5.	50.	95.	Perzentil:	5.	50.	95.
Männer	162,9	173,3	184,1	Männer	66,2	72,2	78,7	Männer	96,4	103,5	112,5
Frauen	151,0	161,9	172,5	Frauen	61,6	69,0	76,2	Frauen	95,5	104,4	112,6

Wenn bei der Beinlänge von Männern das 5. Perzentil 96,4 cm beträgt, heißt das:

5% aller Männer haben Beine die höchstens 96,4 cm lang sind und 5% haben Beine die länger als 112,5 cm sind.

Wenn bei der Beinlänge von Männern das 50. Perzentil 103,5 cm beträgt, heißt das:

50% aller Männern haben Beine die 103,5 cm lang sind und damit der erfasste Durchschnitt sind.

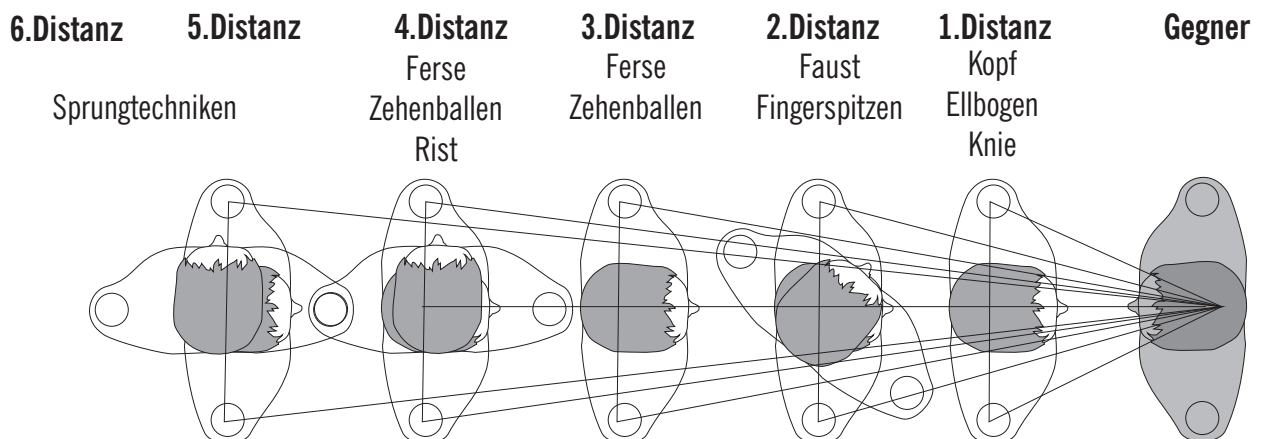
Will man eine Sitzschiene für den Sitz in einer modernen Kraft-Beinpresse dimensionieren, den sich mindestens 90% aller Fitnessstudio-Mitglieder richtig einstellen können, so muss man wie folgt rechnen:

90% aller Männer haben eine Beinlänge zwischen 96,4 cm (5. Perzentil) und 112,5 cm (95. Perzentil)

90% aller Frauen haben eine Beinlänge zwischen 95,5 cm (5. Perzentil) und 112,6 cm (95. Perzentil)

Wenn man also mehr als 90% aller (weiblichen und männlichen) Fitnessstudio-Mitglieder die für sie richtige Sitzposition ermöglichen will, muss man die Sitzschiene so auslegen, dass sich alle Kunden mit einer Beinlänge zwischen 95,5 -112,6 cm den Sitz richtig einstellen können.

Auf den Kampfsport umgelegt heißt das, dass, bei gleichem Körpergewicht, größere Kämpfer in der Regel längere Beine und Arme haben und dadurch in der Kampfdistanz Vorteile!



Die Techniken können durch einen Hüftvorschub, eine Körperdrehung oder ein Vorbeugen des Körpers zusätzlich verlängert werden. Zumeist wird dadurch auch die Aufprallwucht erhöht.

Auf der nächsten Seite habe ich die verschiedenen Techniken nach einer mittleren Distanz geordnet, wobei immer zu beachten ist, dass alle Techniken die größten Reichweiten und vielfach auch die stärkste Aufprallwucht in der Waagrecht zum Ausgangspunkt der Technik haben. Also bei Armtechniken die Schulterhöhe, bei den Beintechniken ist es die Hüfthöhe. Techniken die tiefer als der Ausgangspunkt ausgeführt werden haben noch eine Verstärkung durch das eventuell eingebrachte Körpergewicht. Alle Techniken speziell bei einer Sprungausführung profitieren durch das Körpergewicht oder wie bei der Hüftdrehung durch das Einbringen des Körpergewichtes durch die zusätzliche Beschleunigung.

Einteilung der Kampfkünste

Kriegskünste und Kampfsportkunst

Martial Arts

Ohne Waffen

Mit Waffen

Distanz

Kontakt

Distanz

Kontakt

- Schlagen
- Stoßen
- Treten

- Würgen
- Werfen
- Hebeln/Verdrehen

- Bogen
- Speer
- Schleuder


- Schlagwaffen
- Stoßwaffen
- Stichwaffen




Kombinationen



Kombinationen



Kombinationen




Kombinationen

Kombinationen



Kombinationen



Kombinationen

ALLKAMPF

工欲善其事
必先利其器

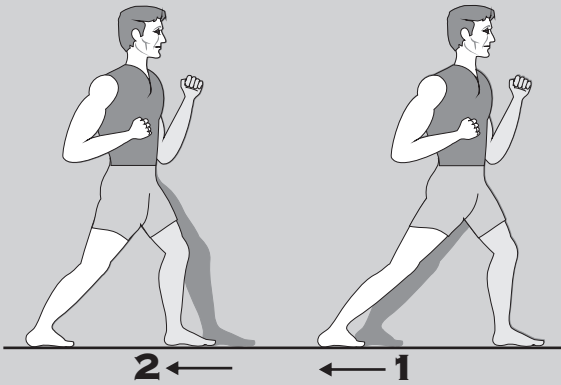
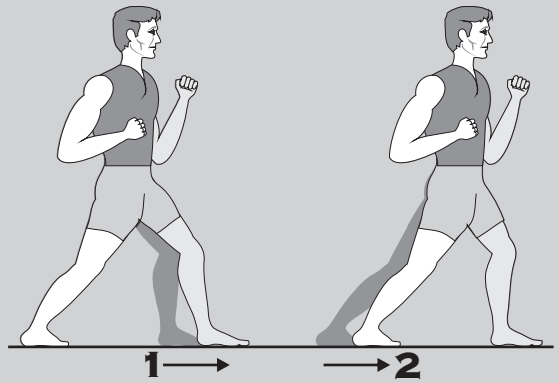
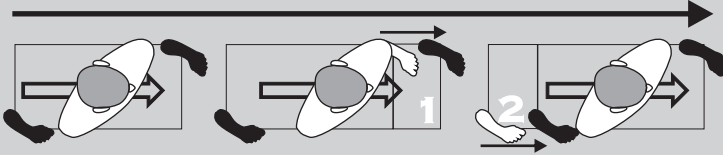
Der Handwerker muss zuerst sein Werkzeug schleifen,
wenn er seine Arbeit gut machen will.

Bewegungen

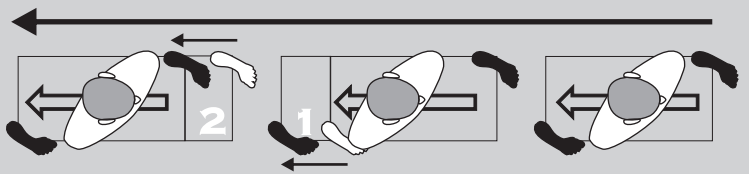
Gleitbewegungen

Wenn keine direkten Schritte gemacht werden, sind Gleitbewegungen das Beste. Sie beginnen immer mit dem Bein welches der Richtung in die Sie möchten am Nächsten steht.

Vorgleiten beginnt mit dem vorderen Fuß, dann den 2.Fuß nachziehen



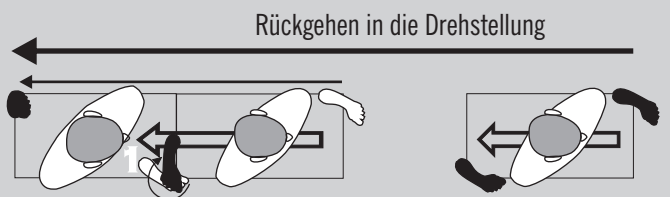
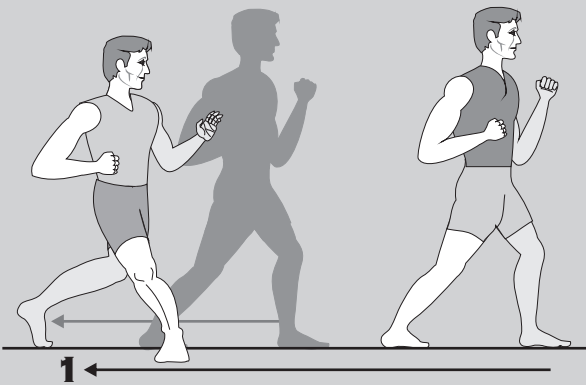
Rückgleiten beginnt mit dem hinteren Fuß, dann den 2.Fuß nachziehen



Bei Seitwärtsbewegungen gilt dasselbe Prinzip !

Zurücksetzbewegung

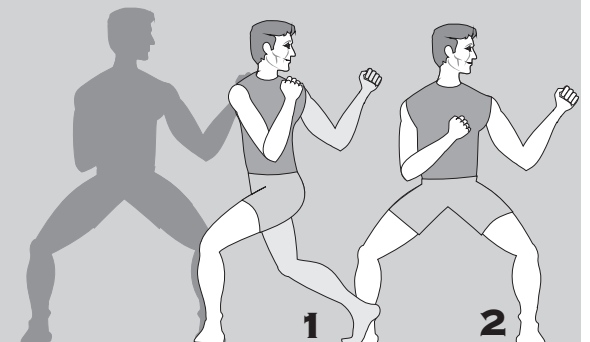
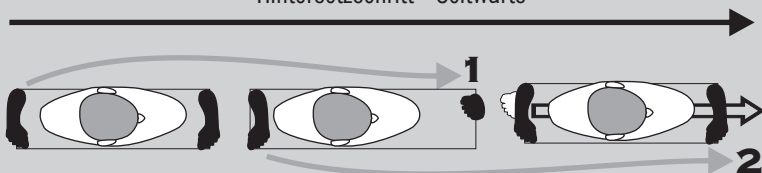
Zurückgehen kann, wenn nur eine Ausweichbewegung gemacht wird, in den Drehschritt gegangen werden. d.h. der vordere Fuß wird nach dem Schritt quergedreht und die Hüfte bleibt vorne. VORTEIL: man kann sofort mit einer Beintechnik kontern ohne die schwere Hüfte vordrehen zu müssen.



Hintersetzschritt

Die Vor- oder Rückwärtsbewegung in der seitlichen Kampfstellung geht zumeist mit dem Hintersetzschritt, welcher ein sofortiges Hochreißen und Herausstoßen des Beines möglich macht.

Hintersetzschritt - Seitwärts



Hand/Armtechniken

Möglichkeiten zur Erhöhung der Aufprallwucht der Handtechniken:

Handtechniken sollten, wenn immer es möglich ist, zusätzlich durch das Körpergewicht verstärkt werden. Dies kann auf die unterschiedlichste Art geschehen, wobei immer auch auf Gleichgewicht und guten Stand geachtet werden soll. Mit Ausnahme von Handtechniken die in den Gegner hineingesprungen gestoßen werden. Es bietet sich an: vorbeugen, hineindrehen und - aus gebeugten Knie nach oben strecken (Aufwärtshaken). Speziell kurze Techniken, die keinen Ausholweg haben und trotzdem eine ausreichende Mannwirkung haben sollen.

1 Erhöhung der Beschleunigung

2 Erhöhung der Geschwindigkeit

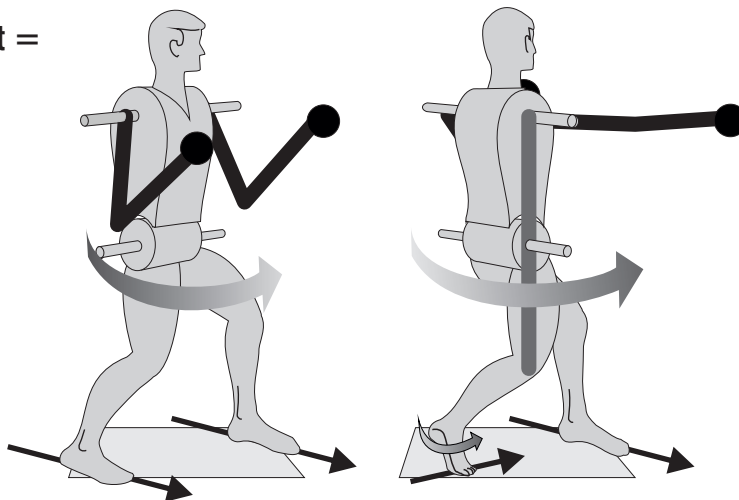
3 Erhöhung durch Einbringung des Körpergewichtes

- 1 ... durch gegengleiche Hüft(Körper)drehung (Hand/Arm- und Beintechniken)
- 2 ... durch gleichseitige Körperdrehung (Hand/Armtechniken)
- 3 ... durch Hüftdrehung und Vorbeugen (Hand/Armtechniken)
- 4 ... durch Vorspringen (Hand/Arm- und Beintechniken)
- 5 ... durch Hüftdrehung und Hüftschub (Beintechniken)

Die **gegengleiche** Hüft/Oberkörperdrehung.

Körpergewicht = Hüftdrehung

Die Technik der Hüftdrehung bringt zusätzlich das Körpergewicht in den Fauststoß ohne, dass das Gleichgewicht dabei riskiert wird !

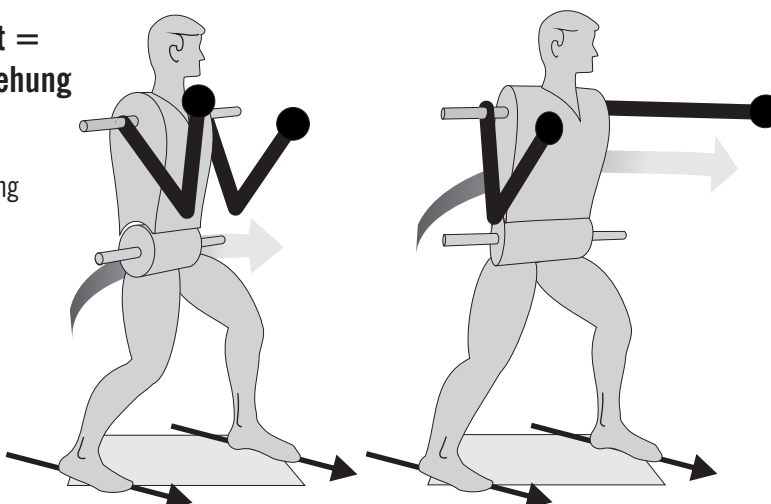


Die Hüfte dreht den Oberkörper in den Stoß und der hintere Fuß dreht auf dem Zehenballen mit - soweit bis der Fuß nach innen zeigt. Schulter, Hüfte und Knie stehen genau übereinander !

Die **gleichseitige** Hüft/Oberkörperdrehung.

Körpergewicht = Oberkörperdrehung

Die Technik der Oberkörperdrehung bringt zusätzlich das Körpergewicht in den Fauststoß ohne, dass das Gleichgewicht dabei riskiert wird !



Die Hüfte dreht den Oberkörper in den Stoß (Jab) und beide Füße bleiben auf ihrem Platz. Schulter, Hüfte und Knie stehen genau übereinander !

A black and white photograph of two martial artists in white uniforms performing a sparring exercise in a field. One is in a high kick position while the other is blocking. The background shows a field with some trees and a building.

KAMPF TECHNIKEN MIT DEN BEINEN

Günter R. Pölzer

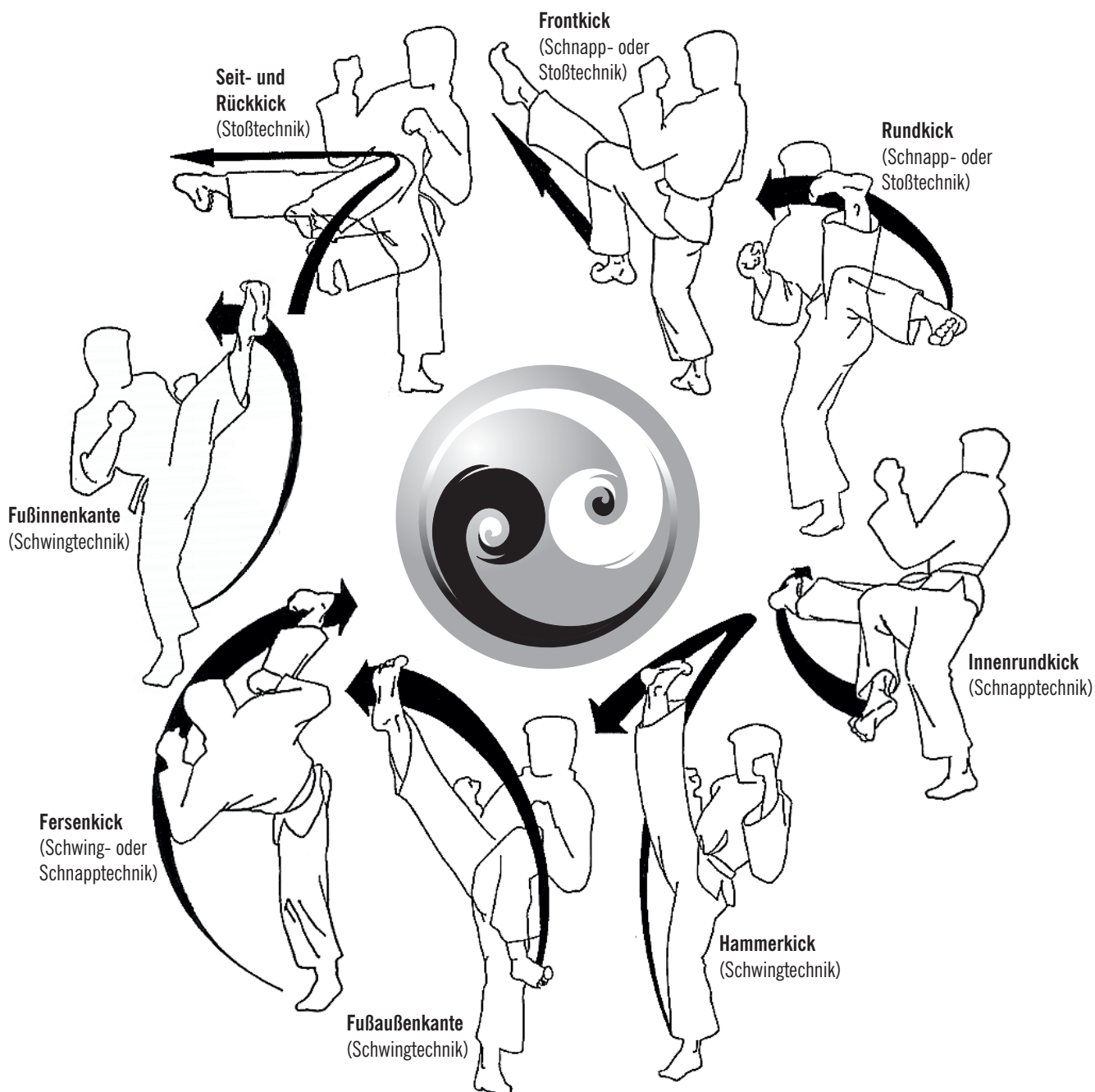
Fritz Fichtinger

Fuß/Beintechniken

Grundsätzlich unterscheidet man auch bei den Beintechniken zwischen:

- 1 geschnappten (z.B.: Front Kick)
- 2 gestoßenen (z.B.: Seitkick)
- 3 geschwungenen (z.B.: Fußinnenkante) Techniken.

Fast alle Techniken können im Stand, aus der Drehung, aus dem Sprung, aus der Sprungdrehung oder vom Boden ausgeführt werden.



Fuß/Beintechniken

GRUNDREGELN bei allen Fuß/Beintechniken

- 1 Standfuß komplett auf dem Boden, NICHT die Ferse anheben !
- 2 Knie des Standbeines IMMER leicht gebeugt !
- 3 Die Hände/Arme sind immer als Deckung vorne mitte/oben !
- 4 Gestoßen oder geschnappt oder geschwungen wieder in die Ausgangslage !
- 5 Fuß/Zehen sind IMMER angezogen außer bei Ristkicks
- 6 Im Stoßen/Schnappen/Schwingen immer ausatmen !
- 7 Drehungen werden immer auf den Fußballen durchgeführt !
- 8 Nicht das Gesicht verziehen, nicht wegschauen, immer Deckung !



Distanz - Reichweite - Techniken

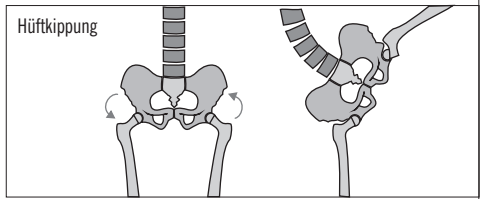


1.Distanz: Kopf - Ellbogen - Knie

2.Distanz: Faust

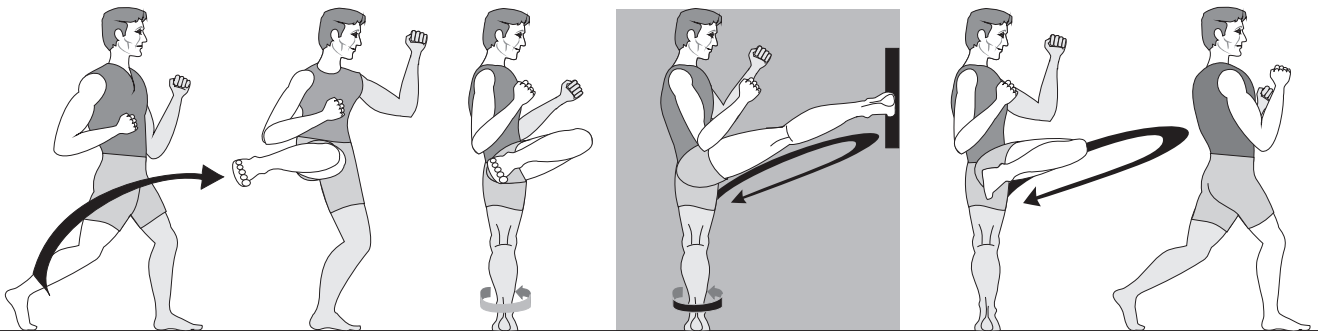
3.Distanz: Zehenballen - Rist

Die Beintechniken können durch einen Hüftvorschub und eine Körperdrehung zusätzlich verlängert werden

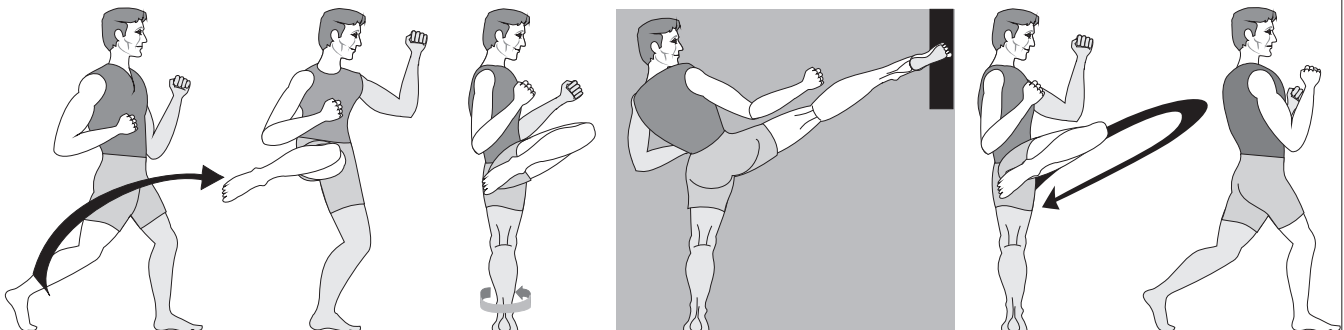


Der (Außen)Rundkick

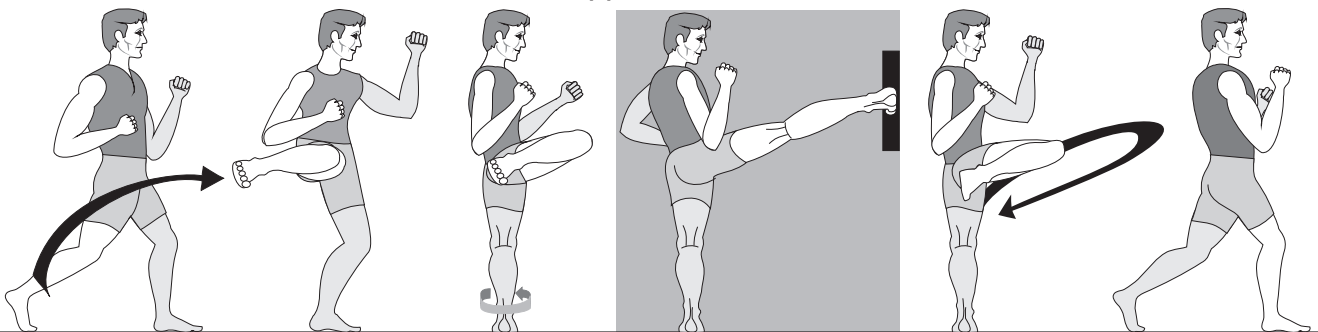
Schnapptechnik (kurze Version)



Schnapptechnik (lange Version)



Schnappstoßtechnik

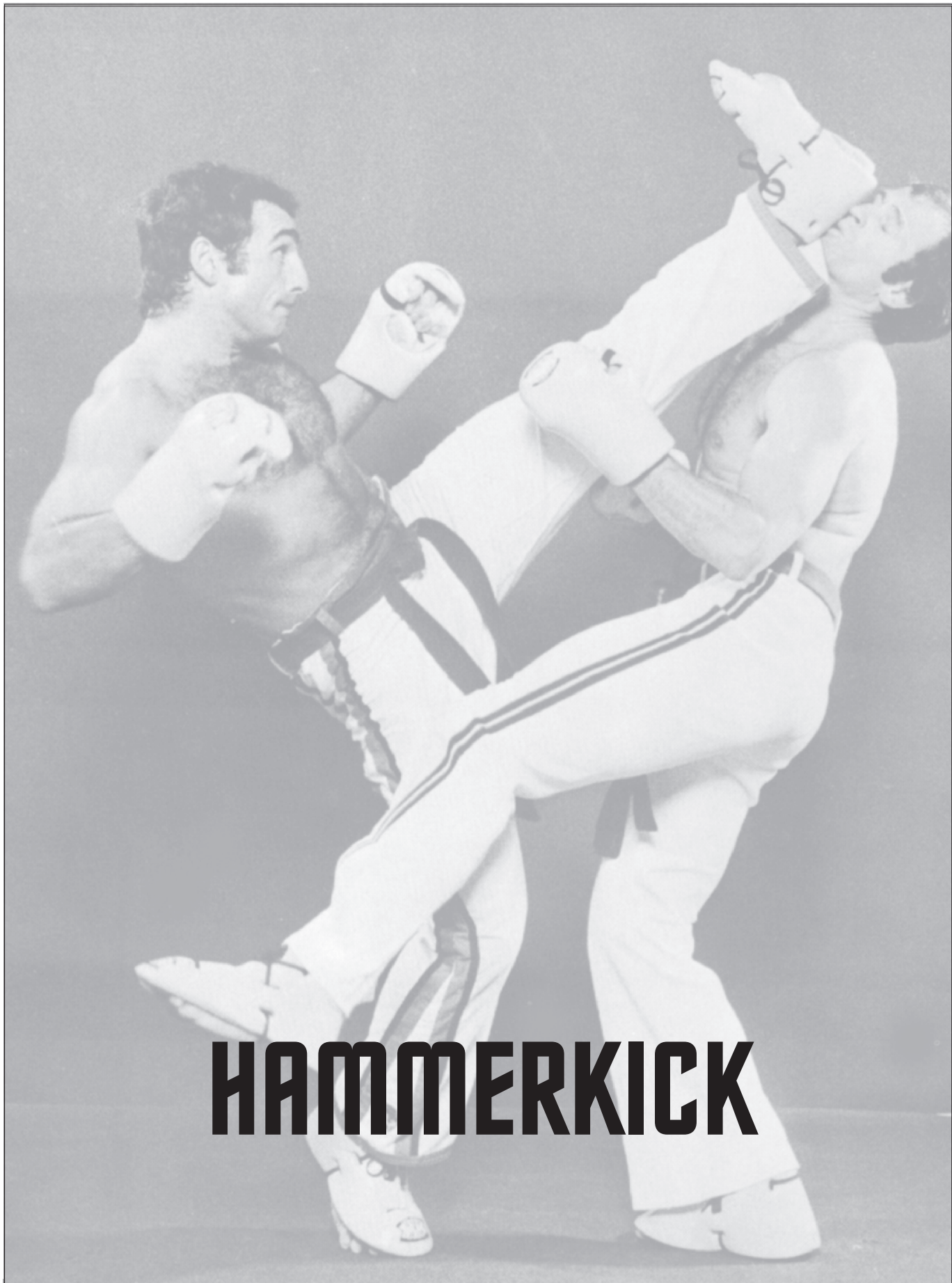




Fussaußenkantenschlag

Georg F. Brückner (D)

Jeff Smith (USA)



HAMMERKICK

Dominique Valera (Fr)

Jacky Gerbert (Fr)



Kampftechniken weltweit



Karate (Japan)



SHAOLIN SSU (China)



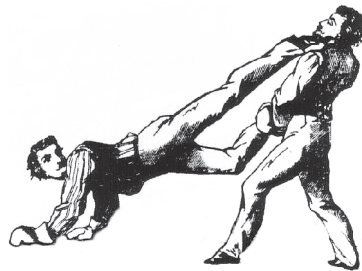
Ringen (Mongolei)



NAGINATA (Japan)



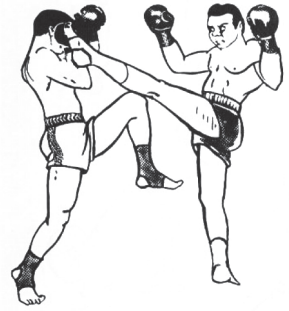
1630 (Deutschland)



SAVATE Boxe Française (Japan)



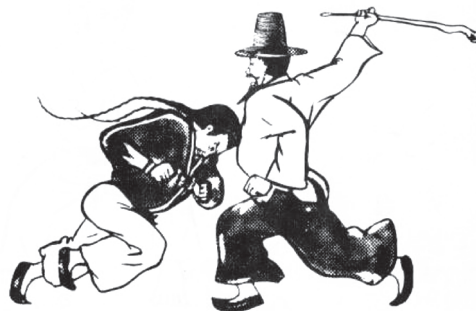
JUDO (Japan)



MUAI THAI (Thailand)



OKINAWA TE (Okinawa)



KEMPO (Korea)



Wörselkonst (Österreich)



SURAMANKO (Phillipinen)



JUJUTSU (Okinawa)



Wing Tsun (China)



CAPOEIRA (Brasilien)



SAMBO (Rußland)



BOXEN



PENCAK SILAT (Indonesien)



Wörselkonst (Österreich)

Kampftechniken weltweit



Kung Fu (China)



AIKIDO (Japan)



RINGEN (Türkei)



NUNCHAKU (Japan)



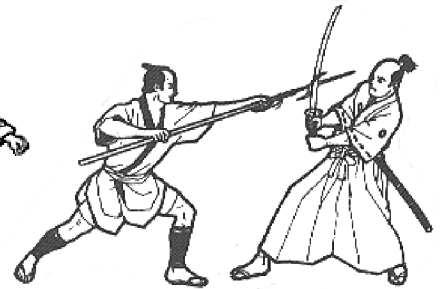
Sai (Japan)



American Karate (USA)



Pa Kua (China)



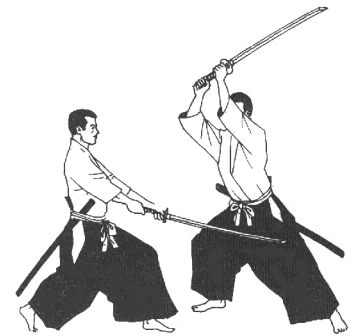
Manji-Sai (Japan)



KungFu (China)



Kenjutsu (Japan)



THAIBOXEN (Thailand)



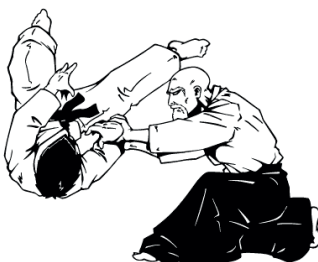
VALE TUDO (Brasilien)



JUJUTSU (Brasilien)



KENDO (Japan)



AIKIDO (Japan)



HAPKIDO (Korea)



Arnis (Philippinen)



JIUJITSU (Japan)

Kampftechniken weltweit



Shaken (Japan)



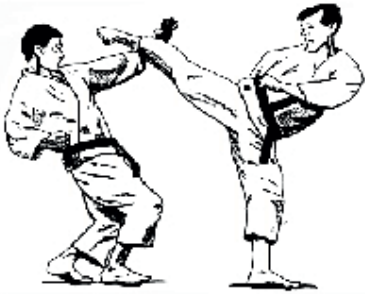
Stockspeer (Japan)



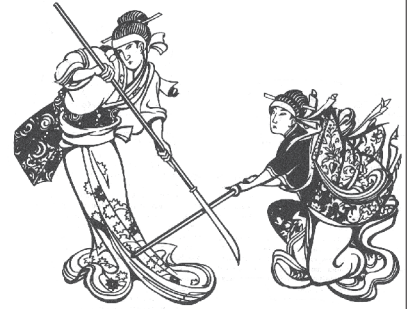
CHI CHI (Japan)



AIKIDO (Japan)



Karate (Japan)



Naginata (Japan)



Jiu Jitsu (Japan)



Karate (Japan)



TONFA (Japan)



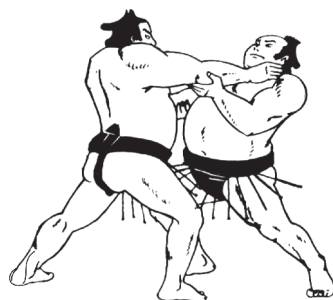
Ringgriffkunst (Deutschland)



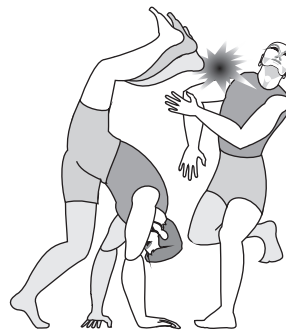
Sai (Japan)



Messerkampf (Europa)



SUMO (Japan)



Mixed Martial Arts



NINJITSU (Japan)

Kampftechniken weltweit



Naginata (Japan)

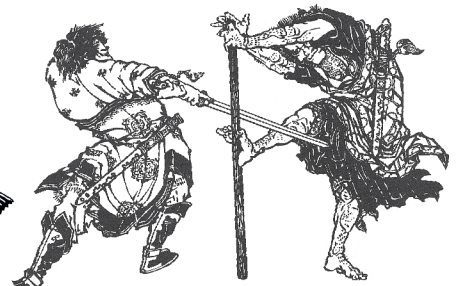
Polizei (mit Jitte) gegen Samurai



Kämpfende Samurais (Jap. Holzschnitt)



Chinesischer Waffenkampf



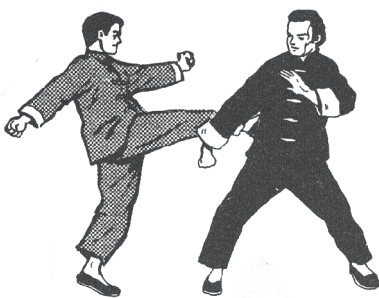
Zweikampf (Japan)



Thaiboxen (Thailand)



Karate (Japan)



Hsing I Kung Fu (China)



Sumo-Vorläufer (Japan)



Kendo (Japan)



Judo (Japan)



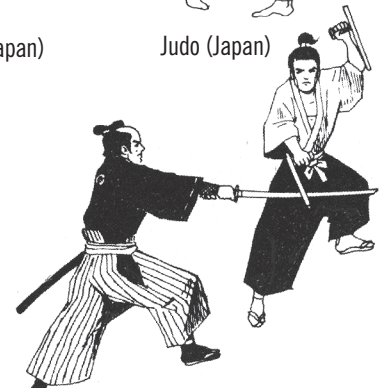
Nunchakuhebel (Okinawa)



Pride (Japan)



Ninja



Schwert gegen Tonfa (Japan)

Baguazhang

八卦掌

Baguazhang (chin. Pa Kua Chang) ist ein chinesischer Kampfkunst- oder Wushu-stil und zählt zu den so genannten inneren Kampfkünsten.

„**Ba**“ bedeutet die Zahl Acht, „**Gua**“ ist ein Orakelzeichen, in diesem Fall ein Trigramm aus dem I Ging, das aus drei entweder durchgezogenen oder durchbrochenen Linien besteht. Sämtliche Kombinationen ergeben acht mögliche Trigramme, das Ba Gua, das auch im Feng Shui eine große Bedeutung hat. „**Zhang**“ bedeutet Handfläche. Es steht hier anstatt des "Quan", was "Faust" bedeutet, und bei den meisten chinesischen Kampfkünsten im Namen vorkommt.

Die beiden auffälligsten und charakteristischen Eigenschaften des **Baguazhang** sind einmal das Laufen im Kreis sowie die spiralförmigen Körperbewegungen. Des Weiteren stehen Techniken mit der offenen Hand im **Baguazhang** gegenüber Fauststößen und anderen Fausttechniken im Vordergrund.

Die Ursprünge des Baguazhang sind nicht genau zu klären. Als eine der inneren Kampfkünste soll es auf die Traditionen der daoistischen Klöstern der Wudang-Berge zurückgehen. Es soll sich aus einer im Kreis gehenden Meditation um Weihrauchbrenner entwickelt haben. Auch heutzutage wird im Wudang Baguazhang praktiziert.

Gesichert ist das Auftreten von Baguazhang und die Verwendung des Namens seit der Mitte des 19. Jahrhunderts von Dong Hai Chuan in Peking. Aufgrund von vielen sehr zersplitterten Traditionslinien existieren ein Vielzahl von Stilen im Baguazhang, die sich zum Teil jedoch nur geringfügig unterscheiden. Die bekanntesten dieser Bagua-Stile sind das Cheng-Stil-Bagua nach Cheng Ting Hua und das Yin-Stil-Bagua nach Yin Fu, beides direkte Schüler von Dong Hai Chuan. Das Cheng-Stil-Bagua ist das bei weitem bekanntere Bagua und die meisten anderen Bagua-Stile ähneln ihm recht stark. Es zeichnet sich durch besonders weiche, flüssige Spiralbewegungen aus und ist daher optisch sehr ansprechend.

Das-Yin-Stil Bagua zeichnet sich in stärkerem Maße durch kraftvolle, explosive Bewegungen aus, und orientiert sich mehr an der kämpferischen Anwendung der Bewegung als am ästhetischen Eindruck oder am angenehmen Gefühl bei der Ausführung der Bewegungen.

Bagua Zhang schnelle und langsame kreisförmige Schritte, Spiralbewegungen und Techniken mit der offenen Hand sind charakteristische Merkmale der inneren chinesischen Kampfkunst Bagua Zhang. Wie bei anderen Kampfkünsten gibt es verschiedene Entstehungsgeschichten, aber die Geschichte des Bagua Zhang kann nur bis ins späte 18. Jahrhundert verlässlich verfolgt werden. Daher ist es vermutlich die jüngste der "drei Geschwisterkünste" (Bagua Zhang, Taiji Quan und Xingyi Quan).

Wie die anderen inneren Kampfkünste ist die Grundlage des Bagua Zhang die Entwicklung der "inneren Kraft". Bagua Zhang Training betont die Entwicklung der Beweglichkeit und der Fähigkeit, das "Qi" in Spiralen zu den Händen zu



Kampftechniken

Capoeira

Capoeira ist eine brasilianische Kampfkunst, die heute vor allem in spielerischer Wettkampfform ausgeübt wird. Ursprünglich praktizierten es schwarzafrikanische Sklaven, um sich unauffällig im Kampf zu trainieren. Capoeira enthält dabei nicht nur kämpferische Elemente, sondern auch sehr viel Akrobatik und Spielerei.

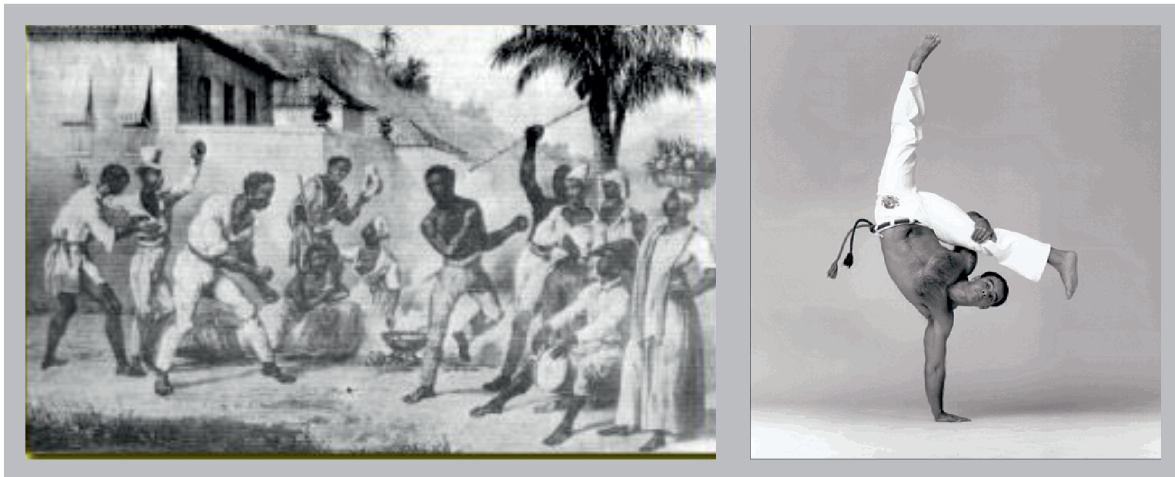
Die Legende besagt, dass die Ausübung von den Sklaven als volkstümliche Tänze getarnt wurde, weil Kampftraining von den Sklavenhaltern verboten war – damit wird die akrobatische Komponente erklärt. Allerdings waren den Sklaven auch kulturelle Ausdrucksformen verboten, wodurch diese Theorie unwahrscheinlich wird.

Im brasilianischen Portugiesisch steht der Begriff „Capoeira“ auch für Sekundärwaldflächen, die nach Brandrodungszweckung zeitweise der Brache überlassen werden, ein Zusammenhang mit dem Kampfsport besteht nicht.

Belegt ist die Existenz der Capoeira bis ins 18. Jahrhundert. Die Literatur geht davon aus, dass sie in Brasilien aus einer Vermischung verschiedenster afrikanischer Tänze und Kulte entstand. Auch in anderen Regionen, in welche afrikanische Sklaven verschleppt wurden, entstanden dem Capoeira ähnliche Kampfkünste, wie dem Maní auf Kuba. Weitere Legenden ranken sich um die Kämpfe zwischen Sklaven und Sklavenhaltern in den Quilombos – so wird von den Quilombos gesagt, dass sich dort die Capoeira stark weiterentwickelte und dass die Sklaven sie auch im Kampf gegen die (mit Schusswaffen bewaffneten) Sklavenjäger eingesetzt hätten.

Die nächste Entwicklungsphase der Capoeira ist dann auch die erste, bei der sich die Experten über Entstehung und Anwendung einig sind. Die damalige Capoeira ist allerdings nicht mit der heutigen vergleichbar sondern vielmehr als eine Art Straßenkampftechnik zu begreifen. Capoeiristas taten sich in Banden zusammen, auch Maltas genannt, und beherrschten ganze Straßenviertel. Dabei kämpften sie gegen rivalisierende Maltas und die Obrigkeitskräfte. Diese Form der Capoeira war besonders in den Hafenstädten Rio de Janeiro, Recife und Salvador da Bahia verbreitet, die auch gemeinhin als die Brutstätten der Capoeira angesehen werden.

Die Capoeira ist entsprechend eine urbane Erscheinung.



In der Kaiserzeit war die Capoeira zwar nicht explizit verboten, die Capoeiristas wurden dennoch verfolgt und beispielsweise wegen Störung der öffentlichen Ordnung verhaftet. In der Republik (ab 1889) gab es schließlich einen Capoeira-Paragrafen, der die Ausübung der Capoeira mit Verbannung von sechs Monaten bis zwei Jahren bestrafte. Einer der Gründe für diese Behandlung liegt darin, daß die Capoeiristas als Monarchisten angesehen wurden, die aus Dankbarkeit für die Befreiung der Sklaven sich der Krone verpflichtet fühlten. Die Capoeira wurde in dieser Zeit stark in den Untergrund gedrängt und konnte nur noch in den genannten Städten überleben. Das Capoeira-Verbot wurde 1937 durch den nationalistischen Diktator Getúlio Vargas aufgehoben, der mit der Capoeira einen nationalen Sport etablieren wollte. Auf diese Idee kam er, nachdem er eine Vorführung von

空手道



Kara Te Do

Karate (jap. „leere Hand“ bzw. „ohne Waffen in den Händen“) ist eine Kampfkunst, deren Geschichte sich sicher bis ins Okinawa des 19. Jahrhunderts zurückverfolgen lässt, wo einheimische Traditionen mit chinesischen und japanischen Einflüssen verschmolzen. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts fand sie ihren Weg nach Japan und wurde nach dem Zweiten Weltkrieg von dort über die ganze Welt verbreitet.

Inhaltlich wird Karate durch waffenlose Techniken charakterisiert, vor allem Schlag-, Stoß-, Tritt- und Blocktechniken sowie Fußfeger. Gleichwohl gilt zB. die Faust des geübten Karatekämpfers im Strafgesetzbuch als Waffe. Hebel und Würfe werden manchmal ebenfalls gelehrt, selten werden auch Würgegriffe und Nervenpunkttechniken und die Anwendung von Techniken unter Zuhilfenahme von Kobudowaffen geübt.

Recht hoher Wert wird meistens auf die körperliche Konditionierung gelegt, die heutzutage insbesondere Beweglichkeit, Schnellkraft und aerobische Belastbarkeit zum Ziel hat. Die eigentliche Abhärtung der Gliedmaßen u.a. mit dem Ziel des Bruchtests (jap. **Tamashiwari**), also des aus Film und Fernsehen bekannten Zerschlagens von Brettern oder Ziegeln, ist heute weniger populär, wird aber von Einzelnen immer noch enthusiastisch betrieben.

Der traditionellen Etikette (**Reishiki**) kommt je nach den Gepflogenheiten des Dojo mehr oder weniger Bedeutung zu, obwohl ein Mindestmaß fast immer beachtet wird. Das moderne Karate-Training ist häufig eher sportlich orientiert. Das heißt, dass dem Wettkampf eine große Bedeutung zukommt. Dadurch leidet unter Umständen auch die Vermittlung effektiver Selbstverteidigungstechniken, die durchaus zum Karate gehören.

Die Legende erzählt, dass der buddhistische Mönch **Daruma Taishi (Bodhidharma)** aus Kanchi Puram (Süd-Indien) im 6. Jahrhundert das Kloster Shaolin (jap. Shorinji) erreicht und dort nicht nur den Ch'an (Zen)-Buddhismus begründet, sondern die Mönche auch in körperlichen Übungen unterwies, damit sie das lange Meditieren aushalten konnten. So sei das Shaolin-Kung Fu (korrekt: Shaolin-Quanfa, jap. Kempo/Kenpo) entstanden, aus dem sich dann viele andere chinesischen Wushu Kampfkunststile entwickelt hätten.

Da Karate um seine chinesischen Wurzeln weiß, betrachtet es sich ebenfalls gerne als Nachfahren jener Tradition (Chan, Bodhidharma, Shaolin), deren Historizität im Dunkel liegt und unter Historikern umstritten ist. Nichtsdestoweniger ziert das Bildnis von Daruma so manches Dojo.

Von China nach Okinawa

Karate in seiner heutigen Form entwickelte sich auf der pazifischen Kette der Ryukyu-Inseln, insbesondere auf deren Hauptinsel Okinawa. Diese liegt ca. 500 Kilometer südlich der japanischen Hauptinsel Kyushu zwischen Südchinesischem Meer und Pazifik. Heute ist die Insel Okinawa ein Teil der gleichnamigen Präfektur Japans. Bereits im 14. Jahrhundert unterhielt Okinawa, damals Zentrum des unabhängigen Inselkönigreichs Ryūkyū, rege Handelskontakte zu Japan, China und Korea. Die urbanen Zentren der Insel, Naha, Shuri und Omari waren damals ein wichtiger Umschlagplatz für Waren und boten damit ein Forum für den kulturellen Austausch mit dem chinesischen Festland. Dadurch gelangten erste Eindrücke chinesischer Kampftechniken des Quanfa/Kempo nach Okinawa, wo sie sich mit dem einheimischen Kampfsystem des Te/De vermischten und sich so zum Tode, Okinawa-Te weiterentwickelten. Te bedeutet wörtlich soviel wie Hand, im übertragenden

Kung Fu, Gungfu, W.-G. Kung Fu „Etwas durch harte/geduldige Arbeit Erreichtes“) wird im Westen als eine Bezeichnung für die chinesischen Kampfkünste verwendet.

In China ist Gungfu keine Bezeichnung für die Kampfkünste, sondern eine Bezeichnung für eine Fähigkeit, die man durch harte Anstrengung erarbeitet hat. Dies kann sich auf die Kampfkünste aber auch auf jede beliebige andere erlernte Fähigkeit beziehen.

Die Kampfkünste werden in China normalerweise mit dem Begriff **Wushu** bezeichnet.

Es ist kurios, wenn man bedenkt, dass trotz des wachsenden Enthusiasmus innerhalb der Kampfkünste wenig wahres Wissen über die chinesischen Selbstverteidigungskünste vorhanden ist, wo doch diese Künste seit Hunderten von Jahren blühen. Die Kampfkünste wurden zum Zwecke der Gesundheit und der Selbstverteidigung ausgeübt. Die Anhänger dieser Künste waren und sind zahlreich, dennoch widerstrebte es den Chinesen, Ihre Fähigkeiten an Menschen außerhalb Chinas weiterzugeben. Trotzdem ist nach *Dr. William C. Hu*, einem Historiker, „**Tai Chi Ch'uan**“, eines von vielen „**Gung-Fu**“-Systemen, das am weitesten verbreitete Selbstverteidigungssystem der Welt. Er sagt: „Es gibt Millionen von Karate-Anhängern in allen Ländern; wohingegen Hunderte von Millionen Menschen in der chinesischen Kunst bewandert sind.“ Es gibt mehr als dreihundert „**Gung-Fu**“-Systeme in China und jedes System hat soviel Bedeutung und Tiefe, dass es mehr als ein Buch bräuchte, um über jedes einzelne zu berichten.

Beim Versuch, die vielen „**Gung-Fu**“-Systeme ein wenig aufzusplittern und dadurch übersichtlicher zu machen, haben wir die Kunst in nördliche und südliche Stile aufgeteilt. Studiert jemand im Norden Chinas (nördlich des Yangtse-Flusses), so benutzt seine Kunst hauptsächlich die Beine, während ein südlicher Stil stark in seinen Handtechniken ist. Die feineren Unterschiede zwischen den Stilen sind unerschöpflich.

Ein „**Gung-Fu**“-Könner wird seinen Gegner nicht bloß schlagen, sondern er schlägt mit Präzision; geschickt und gründlich. Er weiß, was er schlägt, welche Wirkung er beim Gegner hinterlässt, und er weiß, wie er ihn heilen kann.

Wir sind dabei, uns mit einer vielseitigen Kunst zu befassen, deren Schönheit reich, Geschichte alt und die Zahl ihrer Anhänger groß ist. Sie ist mysteriös, und doch folgen ihre Bewegungen naturwissenschaftlichen Gesetzen; sie ist sehr ballettähnlich, und doch versetzt sie den Ausübenden in die Lage zu töten, zu verstümmeln oder auch nur den Gegner zu kontrollieren. Es ist eine von einem Volk mit hoher Kultur entwickelte Kunst, und doch orientiert sie sich selbst an den Tieren. „**Gung-Fu**“ ist wie eine Rose schön und bezaubernd und doch scharf und verletzend. Auch der Leser sollte sich dieser Kunst langsam nähern, denn versucht man sie schnell und unvorsichtig zu fassen, so werden die Künste bedeutungslos ihre Schönheit und Natürlichkeit geht verloren.

Heute ist die „Rose“ von so vielen so genannten „Meistern“ und „Experten“, die damit nur ihre Ignoranz verewigt haben, gebrochen worden. Es ist eine Verpflichtung, dabei zu helfen, den Nebel und die Geheimnisse zu lüften, die die Kampfkünste umgeben.

羊擒虎餓



MUAY THAI

Thaiboxen

Muay Thai (Thaiboxen) ist eine der ältesten Kampfsportarten der Welt, die genaue Geschichte kann nicht rekonstruiert werden. Im Krieg zwischen Siam (Thailand) und Birma von 1767 wurde die damalige Hauptstadt erobert und die meisten Aufzeichnungen über die Kunst und Traditionen des Muay Thai wurden vernichtet. Einige Quellen berichten, das Thaiboxen gehe bis auf das Jahr 1560 zurück, als König Naresuan von Siam in burmesischer Gefangenschaft war. Man sagte ihm Freiheit zu, wenn er in einem Zweikampf die burmesischen Champions besiegen könnte. Der König hatte Erfolg und das Thaiboxen wurde zum Nationalsport.

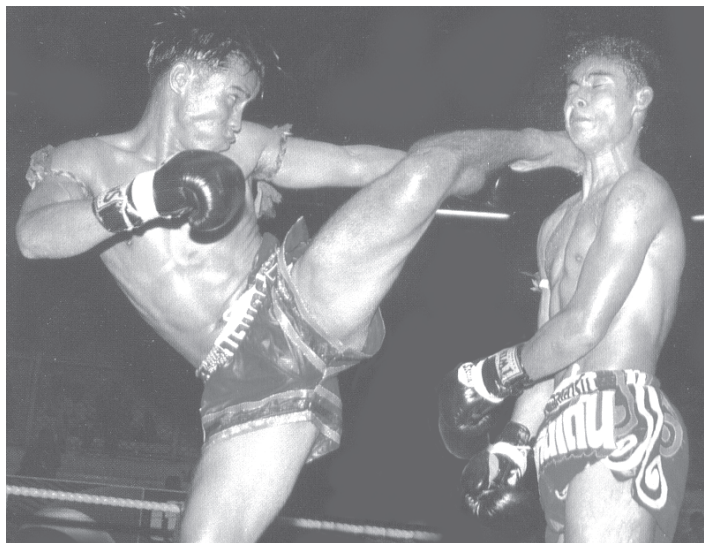
Das Muay Thai entwickelte sich aus regulären Kampfkünsten. Wenn Schwert und Speer unbrauchbar wurden, hat der Krieger seine Beine, Fäuste und Ellenbogen zum Kämpfen benutzt. Die klassische, traditionelle Art wird **Muay Thai Boran** genannt (Boran = traditionell, alt [Wortanleihe aus dem Khmer]). Muay Thai Boran ist eine sehr komplexe traditionelle Kampfkunst, welche nicht nur das Kämpfen mit unterschiedlichen Waffen, sondern auch Bewegungen beinhaltet, die weit über die waffenlosen Techniken des heutigen Muay Thai hinausgehen. Diese Techniken basieren auf der Nachahmung der Bewegungen

verschiedenster Tiere, die in Formen zusammen gefasst sind. So entstanden über die Jahrhunderte mehrere Tierformen wie z.B. die Kranich-, Wasserbüffel-, Kampfhahn- und Tigerform, die zu den heutigen Stilen perfektioniert wurden. Krabi Krabong (Kurz- und Langwaffe) bezeichnet das Kämpfen mit unterschiedlichen Waffen, wie z.B. Krabi (Degen), Daab (Schwert), Plong oder Sri Sock (Stock), Ngauw (Stock mit einem kurzem Schwertaufsatz), Dung, Kaen, Mai Sun, und Loh (Schild). Besonders am Muay Thai ist, dass fast alle Körperteile zum Kampf genutzt werden dürfen. In den Regelwerken der internationalen und nationalen Verbände gibt es aber unterschiedlich strenge Regeln, die dieses eingrenzen. Stilistisch auffällige Merkmale des

Muay Thais sind Ellenbogen, Knietechniken und das Clinchen. Je nach Reglement und Profistufe des Kämpfers können Knietritte zum Kopf zulässig sein. Dabei darf der Kopf des Gegners mit den Fäusten Richtung Boden gezogen werden. Beim Clinchen halten sich die Gegner im Stehen, versuchen sich aus dem Gleichgewicht zu bringen und treten mit den Knien gegen den Oberkörper oder die Oberschenkel des Gegners. Einige Reglements lassen das Fangen und anschließende Halten des gegnerischen Beines zu.

Aufgrund des hohen Verletzungsrisikos durch Ellenbogen- und Knietechniken wird Muay Thai als eine der härtesten Kampfsportarten der Welt bezeichnet. Die Faustschlagtechniken sind ähnlich dem traditionellen europäischen Boxen, es sind aber auch Schläge aus der Drehung zulässig, wobei der Kopf des Gegners mit dem Fastrücken getroffen wird.

Einige Stilarten erlauben Würfe. Da die meisten Muay-Thai-Würfe sehr gefährlich sind, verbieten die meisten Regelwerke sie jedoch. Ein weiteres Merkmal des klassischen Thaiboxkampfes (Muay Thai Boran) ist der rituelle Tanz (Wai Khru, Ram Muay), den die Kämpfer zu Beginn eines Kampfes aufführen, um ihren Lehrern Respekt zu zollen,





NINJUTSU 忍術

„Ninjutsu“ ist japanisch und bedeutet wörtlich übersetzt „die Kunst (besser: Technik) des Versteckens oder Erduldens“ und wird auch „Die Kunst des ausdauernden Herzens“ genannt, weil Geduld, Ausdauer und Selbstdisziplin zu den entscheidenden Tugenden der Ninja gehörten. Hiermit wird die Kunst der japanischen Ninja bezeichnet, die historisch belegbar zwischen dem 12 und 15. Jahrhundert entstanden ist und in verschiedenen Schulen/Stilrichtungen den so genannten Ryu erhalten blieb. Es sind drei historisch relevante Geheimtexte aus dem 16. und 17. Jahrhundert bis heute erhalten geblieben: das Shôninki, das Bansenshûkai und das Ninpiden, welche die Überlieferung solcher Schulen aufzeigen.

Über den Beginn der Kampfkunst, die heute mehrheitlich als Ninjutsu bezeichnet wird, gibt es viele Theorien. Es ist schwierig, einen genauen Ort, Personen oder eine Zeit für den Anfang des Ninjutsu zu finden. Dennoch sind Namen von Personen bekannt, die Ninjutsu mit Sicherheit betrieben und weiterentwickelt haben wie z.B. Minamoto no Yoshitsune, die Familien Hattori-Hanzo, Momoti und andere. In der Kampfsportszene wird davon ausgegangen, dass Ninjutsu mindestens 800 Jahre alt ist. Teilweise gehen Zeitangaben aber auch bis in das 6. Jahrhundert zurück, dennoch gibt es dafür keine eindeutigen schriftlichen Zeugnisse und die ersten Schulen entstanden nicht vor dem 13. bis 15. Jahrhundert.

Die Ninja bezeichneten sich nicht selbst als solche, sondern betrachteten sich vielmehr als Praktiker religiöser, politischer und militärischer Strategien, welche sich auch außerhalb der beschränkten Sichtweisen der ritualisierten Samuraikultur bewegten. Deshalb wird oft behauptet, dass sie so ein kulturelles Gegenteil der konventionellen Mentalität der damaligen Zeiten darstellten. Der Ursprung der Kunst liegt jedoch im Dunkeln, was auch teilweise an bewusster Verfälschung und Mystifizierung der Ninja durch die verschiedensten Kreise liegt. So haben postmoderne Hollywoodmythen eine Karikatur des Schattenkriegers gezeichnet, der so sicher nie existiert hat. Hier wird das Feindbild des Terroristen oder des verummten Bösewichts auf eine geeignet scheinende Figur projiziert. Aber auch in Japan wurde den "Ninjas" (wie oben erwähnt oft eine Fremdbezeichnung) vieles nachgesagt, was zu einer Mystifizierung von außen beitrug. Aber auch den Schulenbetreibern selbst liegt natürlich etwas daran, ihre Kunst geheimnisvoll erscheinen zu lassen.

Nicht belegte Dokumente sprechen davon, dass chinesische Männer aus ihrer Heimat flohen und auf den Inseln Japans Zuflucht suchten. Unter den Flüchtlingen befanden sich Krieger, Gelehrte und Mönche, die das Wissen, was sich im Laufe der Zeit im Kaiserreich China ansammelte, mit nach Japan brachten. Dies waren die Vorfahren der späteren Ninja, die als Mystiker und Asketen lebten.

Nicht zu unterschätzen ist der koreanische Beitrag zur Entwicklung. Korea bildete damals eine Art Puffer-Staat, wodurch Japan mit dem Festland „kommunizierte“.

Es gibt heute nur noch drei authentische Ninjutsu-Schulen (Ryû):

Togakure Ryu

Gyokushin Ryu

Kumogakure Ryuu

Diese Schulen sind jedoch zusammen mit 6 Schulen der Samurai unter dem Bujinkan Dojo zusammengefasst, dessen 34. Großmeister zur Zeit Dr. Masaaki Hatsumi ist. Bujinkan bedeutet: Haus des göttlichen Kriegers – zu Ehren Toshitsugu Takamatsu, dem 33. Großmeister des Togakure Ryu und Lehrer Hatsumis. Hatsumi stößt seit Jahrzehnten im eigenen Land und in kompetenten Kobudo/Koryu Bujutsu Kreisen auf Skepsis, da diese ihn aufgrund seiner äußerst lückenhaften Biographie und seines unbewiesenen Stammbaumes für einen Schwindler halten.

Pankration

„Allkampf“

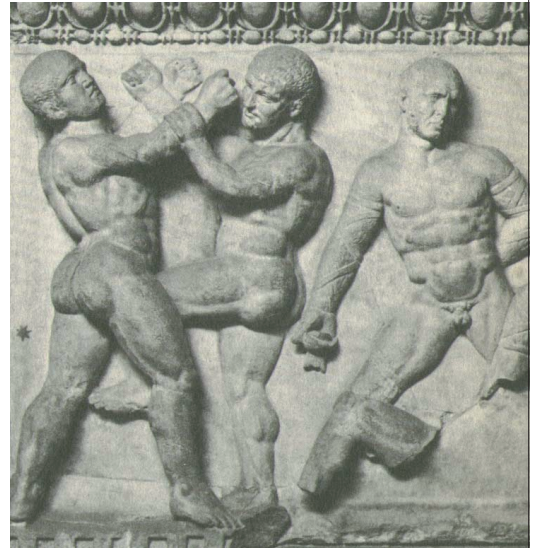
3.Jhdt.v.Chr.

Das Pankration (griechisch Allkampf, Gesamtkampf) bezeichnet eine Kampfsportart bei den altgriechischen Festspielen, die erstmalig 648 v. Chr. bei den 33.Olympischen Spielen nachweisbar ist.

Die Griechen glaubten, dass Pankration von Theseus gegründet wurde. Das Pankration fand stets am fünften und damit letzten Wettkampftag statt. Es war eine Verbindung von Ringen (Pale) und Boxen (Pygme), wobei im Gegensatz zum Boxen mit bloßen Händen (ohne Nutzung von Bandagen) gekämpft wurde. Die Kämpfe fanden auf lockerem Sand statt.

Der Sieg beim Pankration führte nur über K.O., Aufgabe oder den Tod des Gegners. Anders als beim Ringen oder Boxen waren die Sportler keinen technischen Beschränkungen unterworfen. Das heißt, es waren sowohl Schläge und Tritte, Knie- und Ellenbogenstöße aber auch Würfe, Hebel und Würgegriffe sowohl im Stand, als auch im Bodenkampf erlaubt, nur das Beißen des Gegners und das Eindrücken der Augen waren verboten. Aufgrund dieser Regeln wurde beim Pankration nahezu jede Methode genutzt, den Gegner in einen kampfunfähigen Zustand zu versetzen.

Selbst vor dem Durchbohren der Bauchdecke mit der Hand und dem Herausreißen von inneren Organen schreckten die hellenischen Kämpfer nicht zurück, was aber als unehrenhaft galt.



Kampftechniken

Geschichte und Entwicklung des Qi Gong

So wie die chinesische Kultur die älteste Menschheitsgeschichte darstellt, hat auch die Medizin in China eine für den Westen oft unfassbar lange Tradition. So sind Qi Gong Übungen aus der Zeit um ca. 2700-2500 v.Chr. bekannt.

Erste Aufzeichnungen gehen auch auf den legendären gelben Kaiser zurück. Auf die Zeit der Zhou-Dynastie (1100-771 v. Chr.) gehen Bronzetafeln zurück, auf denen Qi Gong Übungen beschrieben sind. Früher bezeichnete man Qi Gong auch als Yang Xing (das Lebensprinzip nähren).

Ca. 600 v. Chr. haben chinesische Ärzte Qi Gong erstmals nachweislich in ihre therapeutische Praxis einbezogen. Konzept und Grundlage des Qi Gong entstand vermutlich zur gleichen Zeit wie die Theorie von Yin und Yang, Wu Chi und Qi. Gleichzeitig entstand die Theorie der 3 Kräfte: Himmel (Tian), Erde (Di) und Mensch (Ren). Die Beziehungen dieser drei Kräfte untereinander ist eine der Hauptaspekte des Qi Gong.

Vor rund 1600 Jahren reiste ein indischer Mönch nach China. Zu dieser Zeit herrschte die Wei-Dynastie mit dem Kaiser Xiao Wen, welcher ein aufgeschlossener und moderner Herrscher war. Der Mönch, Ba Tuo, erregte bald die Aufmerksamkeit des Kaisers und durfte am kaiserlichen Hof seine buddhistischen Lehren ohne Einschränkung verbreiten.

Nachdem der Kaiser sich durch Ba Tuo gut beraten fühlte, wollte er den Mönch immer als eine Art kaiserlichen Ratgeber an seiner Seite haben. Deshalb nahm Xiao Wen den Mönch mit nach Luoyang, zumal es dort in der Nähe auch die Longmen-Grotten gab. Doch am Kaiserhof fühlte sich Ba Tuo nicht besonders wohl. Und so suchte er sich bald unweit der Kaiserstadt einen Ort frei von allen irdischen Einflüssen, sodass er in Ruhe meditieren konnte. Aus Dankbarkeit ließ Kaiser Xiao Wen daraufhin an dieser Stelle für Ba Tuo Jahre 495 n. Chr. ein Kloster errichten, welches den Namen "Shaolin" - Kloster im Shaosi-Wald - bekam.

Drei Jahrzehnte später reiste ein anderer indischer Mönch nach China auf der Suche nach einem Ort, an dem er seine Meditationen durchführen und die buddhistischen Lehren weiter entwickeln wollte. Dieser Mönch "Bodhidharma" fand nach langer Suche (wahrscheinlich im Jahre 523 n.Chr.) das Shaolin-Kloster und damit den Ort nach dem er so lange gesucht hatte. Neun Jahre lang soll er da als Einsiedler ausschließlich der Meditation gewidmet haben. Die Meditation versetzte ihn schließlich dazu, die Grundsätze des Chan-Buddhismus zu formulieren, sodass das Shaolin Kloster seitdem als der Ursprungsort dieser Religion bekannt ist. Außerdem soll Bodhidharma einigen Überlieferungen nach eine ganze Reihe von Körperübungen entwickelt haben, woraus das Shaolin-Kung Fu entstanden sein soll.

Ob dies allerdings der Wahrheit entspricht, lässt sich leider nicht genau feststellen, sodass dies schon seit vielen Jahren ein Streitpunkt unter den Experten ist. Zu dieser Zeit wird in fast allen buddhistischen und taoistischen Schulen Qi Gong gelehrt.

Der Sinn des Qi Gong ist nicht mehr auf seine rein medizinische Wirkung beschränkt sondern man strebt mit seiner Hilfe auch dem Pfad der Erleuchtung an. Unter anderem dadurch vermischt sich das buddhistische und das taoistische Qi Gong so stark, dass sie heute kaum noch zu unterscheiden, geschweige denn zu trennen sind..



Kampftechniken

SAVATE

BOXE FRANCAISE

Beim **Savate-Boxe Francaise** wird mit den Fäusten und mit Fußtritten gekämpft. **Savate-Boxe francaise** unterscheidet sich von anderen schlaglastigen Kampfstile wie z.B. dem Kickboxen oder dem Karate durch die Ausführung der Techniken. **Savate-Boxe Francaise** wird wie das Boxen in einem Ring durchgeführt.

Für **Savate-Boxe Francaise** werden Boxhandschuhe, Schuhe und der typische *Tenue-Integral*-Anzug als Bekleidung vorgeschrieben. Es gibt (nach steigenden Fertigkeiten geordnet) folgende Technik-Gradierungen (*Gants* = Handschuhe): Blau (Anfänger), Grün, Rot, Weiß, Gelb (analog Braungurt/1.Dan in fernöstlichen Kampfsportarten), Silber (*GAT1* und *GAT2*), die in Form eines Aufnehmers der entsprechenden Farbe auf dem *Tenue Integral* getragen werden. Anhand des Aufnehmers ist der technische Grad eines Sportlers zu erkennen.

Savate-Boxe francaise ausübende Sportler(innen) werden als "Boxer" (franz.: *Tireuse* oder *Tireur*) bezeichnet. Wettkämpfe für **Savate-Boxe Francaise** werden in drei unterschiedlichen Kategorien ausgetragen:

Assaut: (deutsch: Angriff, 3. Serie) Es besteht Leichtkontakt zwischen den Kämpfenden. Die Bewertung des Kampfes erfolgt nach der Qualität der gezeigten Techniken, der Trefferzahl und dem taktischen Verhalten im Kampf.

Zu harter Kontakt und k.o. sind absolut verboten.

Precombat: (deutsch: Vor-Kampf, 2. Serie) Diese Form ist die "Vorstufe" zum Vollkontakt-Kampf, in der ein k. o. des Gegners erlaubt ist, aber noch mit erweiterter Schutzausrüstung (Kopfschutz, Schienbeinschutz) gekämpft wird.

Combat: (deutsch: Kampf, 1. Serie) Diese Form ist der Vollkontakt-Kampf, in dem das Ziel darin besteht, möglichst viele Wirkungstreffer oder das k.o. des Gegners zu erreichen. Gekämpft wird mit minimaler Schutzausrüstung (Schuhe, Handschuhe + Bandagen, Zahnschutz, Brust/Tiefschutz).

Die Grundstellung beim **Savate-Boxe Francaise** entspricht der im englischen Boxen. Aus dieser Stellung können gleichberechtigt alle zur Verfügung stehenden "Waffen" (vordere und hintere Hand, vorderes und hinteres Bein) eingesetzt werden. Legitime Trefferflächen im Wettkampf sind: Mit den Händen analog zum englischen Boxen Kopf vorne und seitlich, Rumpf vorne und seitlich. Mit den Beinen darf der gesamte Körper (Kopf, Rumpf incl. Rücken, Beine) des Gegners getroffen werden mit Ausnahme des Genicks, des Kehlkopfes (vorderer Halsbereich) und des Genitalbereichs (bei Frauen darf nicht auf die Brust getreten oder geschlagen werden). Getroffen werden darf nur mit der Vorderseite des Boxhandschuhs und dem Fuß (Savateschuh).

Trefferebenen sind:

Bas - Unten (Beine bis Hüfte)

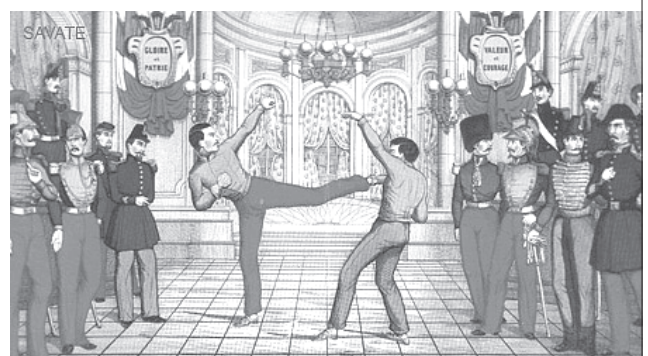
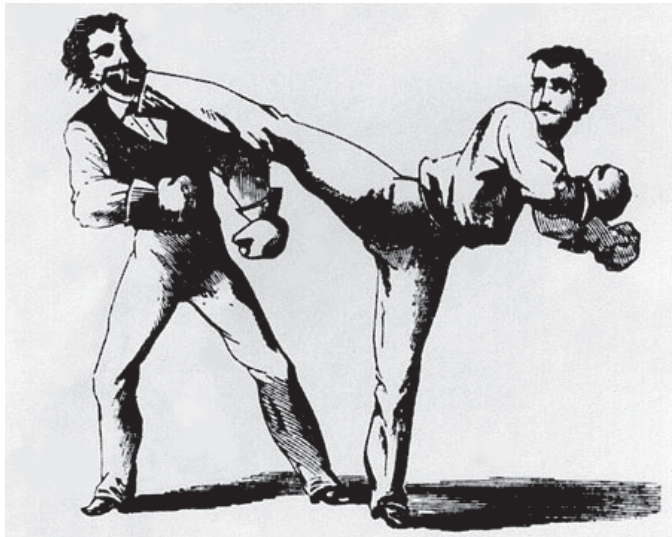
Mediane - Mitte (Hüfte bis Kopf)

Figure - Kopfhöhe

Folgende Techniken können beim **Savate-Boxe Francaise** ausgeführt werden:

Fußtechniken

Alle diese Tritte sind gesprungen und gedreht und in jeder Trefferebene (2 Ausnahmen: "*Revers frontal*" normalerweise





太极拳

TAI CHI CHUAN



Meditation in Bewegung

DIE 'OHNE HAND' SCHULE

Eine Geschichte aus dem alten Japan

Im alten Japan trafen eines Tages, bei der Anlegestelle einer Fähre, die über einen breiten Strom führte, einige Samurais zusammen. Einer unter ihnen, ein noch sehr junger Samurai, führte sogleich das große Wort und prahlte vor den anderen mit seinen Fechtkünsten, die er, wie er verkündete, in der besten Schwertschule des Landes erworben habe. Und, wie er weiter lauthals ausführte, sei er der beste Schwertmeister, der je aus dieser Schule hervorgegangen sei. Inzwischen hatte die Fähre angelegt und die Samurais, die schweigend dem jungen Prahlhans zugehört hatten, bestiegen das Boot. Einer unter ihnen, ein älterer grauhaariger Kämpfer, begann verschmitzt zu lächeln, als der junge Samurai auf's Neue begann seine Vorzüge herauszustreichen.



Als der Blick des Jungen das Gesicht des lächelnden Samurais streifte, wurde er blass und fuhr diesen wütend an: *"Du scheinst nicht zu glauben, was ich behauptete. Sage mir, welche Schwertschule Du für die beste hältst!"* Der so Angesprochene sagte nach kurzem Überlegen, während sich sein Lächeln vertiefte: *"Die Ohne-Hand-Schule"*. Darauf erwiderte sein junger Widersacher erbost: *"Diese Schule kenne ich nicht. Und das sie die beste des Landes ist, das musst Du mir erst beweisen"*. Der alte Samurai lächelte wieder und wies dem Fährmann an, an der kleinen Insel anzulegen, die in der Mitte des Stromes lag.

Der junge Samurai zog er sein Schwert aus der Scheide, während ein siegessicheres Lächeln über seine Züge glitt. Unterdessen sass der alte Samurai ruhig auf einen Ballen, der im Boot lag und beobachtete seinen Herausforderer gelassen.

Kaum hatte das Boot die Insel berührt, sprang der Junge auf's Land, lief ein paar Schritte vor, wandte sich um, riss sein Schwert aus der Scheide und ging in Kampfstellung.

Der alte Krieger stand langsam auf, ging an den Rand des Bootes, stieg mit einem Fuß heraus und stieß das Boot mit einem kräftigen Stoß von der Insel ab.

Einen Moment lang stand der junge Samurai wie erstarrt und sah entsetzt auf das sich rasch entfernende Boot.

Und dann hörte er die ruhige, dunkle Stimme des alten Samurai :

"Das, mein hitziger, junger Freund, das ist die "Ohne-Hand -Schule".

*Oberstes Ziel im Karate ist nicht Sieg noch Niederlage,
der wahre Karate-Kämpfer erstrebt die Vervollkommnung seines Charakters.
Japan Karate Association*