

JUDO-KARATE-AIKIDO

Mit der Entwicklung der modernen Waffentechnik gerieten die Nahkampfkünfte aber bei uns in Vergessenheit und wurden nicht mehr gelehrt. Nur in Ländern, in denen die Waffentechnik kaum voranschritt, lebten solche Systeme weiter. Hier ist vor allem Japan zu nennen, in dem sich unter chinesischem Einfluß verschiedene Nahkampfsysteme gebildet hatten, deren bekannteste das sog. Gawasa, Toride, Kogusoku, Kumiuchi, Shubaku, Tai-Jutsu, Kenpo, Hakuda, u.a.m. waren. Sie waren sich in ihrem Wesen, abgesehen von kleinen Unterschieden, fast gleich und sie hatten auch (wie das deutsche »Freiringen«) dasselbe Ziel: im Nahkampf den Gegner kampfunfähig zu machen oder zu töten. Die jap. Ritter (Samurai) wurden in diesen Künsten (Sammelname für alle: Jiu-Jitsu) ausgebildet (Abb. 3), bis es



Abb. 3

den Amerikanern durch die Entsendung eines Geschwaders unter Kommodore Perry 1853/54 gelang, das bis dahin für den abendländischen Einfluß völlig abgeschlossene Land zu öffnen.

In der Folgezeit stürzten sich die Japaner begierig auf alles Westliche; sie wollten lernen und vergaßen, ja verachteten dadurch sogar ihre eigene Tradition. So geriet auch das noch von vielen Schulen gelehrt Jiu-Jitsu in Vergessenheit.

JUDO

Wenig bekannt ist nun, daß es ein Deutscher war, nämlich der aus Bietigheim stammende Prof. Dr. Erwin Baelz, der den Anstoß zur Renaissance des Jiu-Jitsu gab. Er war von 1876–1902 Professor an der Kaiserlichen Universität in Tokio und

beobachtete mit Sorge den schlechten Gesundheitszustand seiner Studenten, die nur möglichst viel lernen wollten und darüber die Ausbildung ihres Körpers vergaßen. Da machte er zufällig in der Provinzhauptstadt Tschiba die Bekanntschaft mit einem alten Lehrer des Jiu-Jitsu, Totsuka, der die Polizisten der Stadt in dieser Kunst unterrichtete. Baelz sah Dutzende von Wettkämpfen, und die Leistungen waren so erstaunlich, daß er sich sagte, das wäre eine wertvolle Gymnastik für seine Studenten. Er selbst unterwarf sich einem eifrigen Training und ging mit gutem Beispiel voran. Einer seiner Studenten, Jygoro Kano (Abb. 4), der später ein bekannter Gelehrter wurde, erkannte ebenfalls den Wert dieser alten Kampfmethoden für die körperliche und geistige Erziehung. Kano machte sich auch auf dem Gebiet der anderen Sportarten verdient, wurde Vorsitzender des Japanischen Sportbundes und des Nationalen Olympischen Komitees.

Zunächst studierte er aber alle damals gelehrt Systeme, suchte aus allen das Beste heraus, fügte Neues hinzu. Das was er begründete, nannte er im Unterschied zum alten Jiu-Jitsu »Judo«, das bedeutete, daß er nicht nur reine Technik lehren wollte, sondern daß es ihm um die Ausbildung des inneren Menschen ging. Judo heißt »der Weg, durch Nachgeben zu siegen«. Er stellte es auf eine höhere Ebene als die alte Kriegskunst des Jiu-Jitsu. Die rein technische Kunst (Jitsu) wich einer ethischen Lehre (Do), auf deren Grundsätze Professor Kano größten Wert legte.



Abb. 4 Prof. Jigoro Kano,
der Gründer des JUDO

Das Verdienst des Pädagogen Kano ist es, das Jiu-Jitsu aus einer aufs Töten ausgerichteten Kriegskunst durch die Aufstellung seines Grundprinzips: »Höchstwirksamer Gebrauch von Geist und Körper« (ökonomisches Prinzip) zu einem Mittel körperlicher und geistiger Erziehung für das ganze Volk, zu einer Wissenschaft des Lebens gemacht zu haben. In vielen Kämpfen gegen die Vertreter der alten Jiu-Jitsu-Schulen bewies Kano mit seinen Kämpfern die Überlegenheit seines JUDO. Dieses Kano-Judo bestand damals noch aus den wirksamsten Techniken des Werfens, Hebelns und Verdrehens der Gliedmaßen, Würgens, Schlagens, Treten und Stoßens.

Nachdem sich nun sein System durchgesetzt hatte, ging der Pädagoge Kano daran, sein Judo so umzugestalten, daß gefahrlose Wettkämpfe ermöglicht wurden. Er schied alle gefährlichen Griffe, Schläge und Stöße aus. Dieses Wettkampfsudo

trat dann in den folgenden Jahrzehnten seinen Siegeszug um die Welt an. Das sportliche Judo, wie es heute auf der ganzen Welt gelehrt wird, eignet sich natürlich nur in beschränktem Maße für die Selbstverteidigung, da es in strengen Regeln gelehrt und ausgeübt wird, im Ernstfall aber keine Regeln gelten. Etwa gleichzeitig, als sich die sportliche Form des Judo entwickelte und verbreitete, entstanden in Japan zwei andere Arten von Verteidigungssystemen: das Karate und das Aikido!

KARATE

Diese Kampfkunst, bei der sämtliche Gliedmaßen des Körpers in Abwehr und Angriff eingesetzt werden, wurde von Gichin Funakoshi (Abb. 5), einem Einwohner Okinawas, nach Japan gebracht und dort von den Japanern in den folgenden Jahr-

zehnten zur Blüte entwickelt. Karate ist eine hochpräzise Schlag- und Stoßkunst mit Armen und Beinen, die äußerste Selbstdisziplin verlangt und entwickelt, da beim Üben auch der stärkste Schlag oder Tritt Millimeter vor dem Körper des Partners gestoppt werden muß. (Ich verweise in diesem Zusammenhang auf das von mir im gleichen Verlag erschienene Lehrbuch »KARATE – fernöstlicher Kampfsport«, Falkenbücherei Band 227)



Abb. 5 Gichin Funakoshi,
der Begründer des KARATE

Diese Kunst ist die härteste Selbstverteidigung; sie ist auch verhältnismäßig schnell zu erlernen, da die einzelnen Aktionen, physiologisch gesehen, nicht allzu kompliziert sind. Durch intensives Üben lassen sich die Bewegungsabläufe des Karate schnell automatisieren, sie werden zu Reflexhandlungen, die uns im Ernstfall ein blitzartiges Reagieren unter Umgehung des Bewußtseins garantieren (sog. erworbene Automatismen; erworbene, angelernte Reflexe).

Nur Karate in der Selbstverteidigung anzuwenden, geht aber nicht. Ich kann nicht jeden (vielleicht harmlosen) Angriff mit gefährlichen Stößen, Schlägen oder Tritten beantworten (Notwehrparagraph).

AIKIDO

Aikido ist eine Schöpfung des heute über 80-jährigen Morihei Uyeshiba (Abb. 6). Es ist das Siegen durch Nachgeben par excellence. Gerade, direkte Bewegungen im Aikido sind selten. Die Kraft des Angreifers wird in spiralförmige Drehbewegungen

weitergeleitet, die durch Zentrifugalkräfte den Gegner gänzlich unter Kontrolle bringen und durch Verdrehungen der Gelenke und Würfe besiegen. Aikido läßt sich in der Selbstverteidigung sehr wirksam anwenden. Durch die äußerst schwierigen und komplizierten Bewegungsabläufe braucht man aber sehr lange Zeit zum Erlernen dieser Kunst.

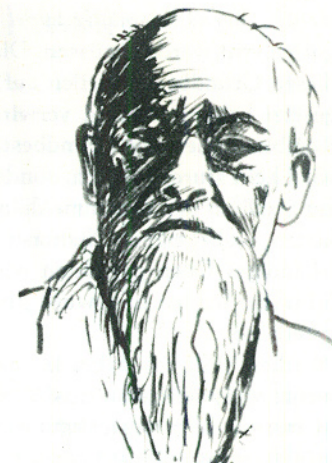


Abb. 6 Prof. Morihei Uyeshiba,
der Schöpfer des AIKIDO

Wer die Absicht besitzt, eine dieser spezialisierten Kampfformen (Judo, Karate oder Aikido) zu lernen, kann das im Deutschen Judo-Bund e.V. tun, der alle diese Sportarten betreut.

Die Absicht dieses Buches ist es aber, demjenigen, der keine sportlichen Ambitionen besitzt und auch keine Zeit (oder auch nicht mehr die körperliche Konstitution für den Leistungssport aufweist), eine zweckmäßige Selbstverteidigung für den Ernstfall zu vermitteln.

Allgemeine Betrachtungen über die Selbstverteidigung

Ich glaube, aus unseren bisherigen Betrachtungen ist klar geworden, daß eine zweckmäßige Selbstverteidigung aus einer Kombination aller dieser Spezialtechniken bestehen muß, um situationsentsprechende Abwehren zu ermöglichen. Außerdem muß sie möglichst einfach sein. Es ist eine Tatsache, daß man – übrigens auch im sportlichen Judo- oder Karatekampf – auf die Techniken zurückgreift, die beherrscht werden, die geübt wurden, die dadurch zu automatischen Reflexen bei uns wurden. Diese automatischen Reflexe (sog. Automatismen) eignen wir uns nur durch Üben an, und zwar umso schneller, je einfacher der Bewegungsablauf ist. »Eine zweckmäßige Selbstverteidigung muß immer einfach sein« (Kawaiishi, 7. Dan Judo). »Wenn immer du in deinem Leben, besonders aber in der Selbstverteidigung die Möglichkeit hast, zu wählen, so wähle das Einfache, das was du beherrscht« (Spruch eines chinesischen Meisters).

In meiner Methodik der Selbstverteidigung greife ich aus diesem Grunde auf