

Unterschiedliche Kampfsysteme für den Infight

Ausarbeitung zur Shodan-Prüfung Jiujitsu

von

Matthias Müller (Budokan Saal e.V.)
Ihrlerstein, September 2016

Distanzen und Positionen

Ob in der Selbstverteidigung, im Randori/Kumite oder im sportlichen Wettkampf - die Distanz zum Gegner ist entscheidend für Technik und Strategie. Wo der Grappler (von Griffkampf) hin will, versucht der Striker (von zurückschlagen) sich meist fern zu halten.

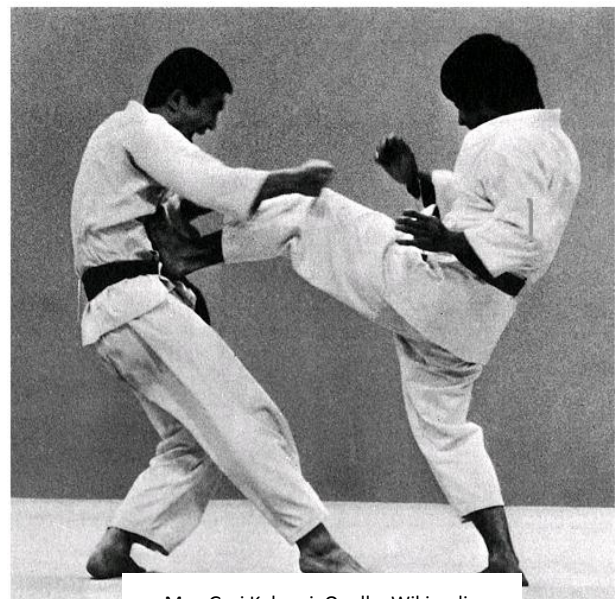
Grundsätzlich bauen unterschiedliche Systeme auf unterschiedliche Strategien um sich entsprechend ihrem Technikrepertoire im Raum und im Verhältnis zum Gegner zu positionieren. Das aus dem Brazilian Jiu Jitsu bekannte Credo "Position before Submission" lässt sich hier sinngemäß auf alle Kampfkünste anwenden. Dabei dreht es sich, vor allem auch wenn Kämpfer unterschiedlicher Systeme aufeinander treffen, um den Umgang mit dem „Infight“.

Der Begriff des Infight ist nicht wirklich definiert, wird aber im allgemeinen für die Nahdistanz gebraucht, in der sich die Kontrahenten so nah gegenüberstehen, dass ein Kick mit dem gestreckten Bein nicht mehr möglich ist. Noch näher ist der „Clinch“. Der Clinch definiert sich in der Regel durch das greifen oder umklammern des Gegners. Diese Kampfstellung verhindert bereits die Ausführung vieler Schläge und Tritte und ermöglicht es andererseits beispielsweise eine Vielzahl an Würfen und Hebeltechniken anzuwenden. Gelingt es keinem der Kontrahenten sich aus dem Clinch zu lösen, beziehungsweise den Kampf dort bereits zu entscheiden, folgt als nächster Schritt in der Regel der Bodenkampf. Jedes Kampfsystem hat seine Stärken und benötigt, um diese auszuspielen, ein bestimmtes Terrain, beziehungsweise eine bestimmte Ausgangslage. So vermeiden Striker in der Regel den Bodenkampf, während ein Grappler versuchen wird die Schlagdistanz zum Gegner möglichst schnell zu überwinden.

Striking Systeme

Klassische Kampfkunstsysteme die grundsätzlich als Striking definiert werden, haben Ihre Stärken meist in relativer Entfernung zum Gegner und wählen bevorzugt den Standkampf.

Fußtechniken im Shotokan Karate, wie zum Beispiel Mae Geri oder Ushiro Geri benötigen eine bestimmte Distanz um genügend Kraft zu entwickeln und wirkungsvoll ausgeführt werden zu können. Die im Shotokan typische tiefe Grundstellung ermöglicht es mit Hand- und Fußtechniken besonders große Distanzen zu überbrücken. Es gibt jedoch auch viele Techniken die in der Nahdistanz anwendbar sind. So kann „Ushiro Geri“, neben der Grundtechnik als gerader Fußtritt nach hinten, auch nah und angewinkelt als „Keage“ ausgeführt werden um einen zu nah stehenden, vielleicht sogar greifenden oder klammernden, Gegner zu treffen. „Mae Geri“ der gerade Fußtritt kann neben der klassischen Variante auch als schiebende Variante „Kekomi“ (s. *Abbildung*) ausgeführt werden. Unter anderem um die Distanz zum Gegner wieder zu vergrößern. Techniken wie der Ellbogenstoß „Empi Uchi“, in diversen Varianten, sind grundsätzlich auf den Infight ausgelegt. Viele Karate-Stile trainieren zudem auch Würfe und Hebeltechniken. So kann beispielsweise nach der Abwehr eines geraden Faustangriffs „Tsuki“ mit einem Block von innen



Mae Geri Kekomi, Quelle: Wikipedia

nach außen „Uchi-Ude-Uke“, mit einem Griff an dem Arm des Gegners ein Armbeugehebel oder „Ude-Garami“ als Hebeltechnik folgen. Durch eine runde Bewegung lässt sich der Arm des Angreifers auch mit einem Handkantenblock „Shuto-Uke“ weiterführen bis man mit der zweiten Hand einen Schwertwurf „Shiho-Nage“ ausführen kann. Auch die Bunkai vieler Karate Kata können so mit vergleichbaren Hebel- und Wurftechniken interpretiert werden.

Im Gōjū-Ryu Karate existiert zudem das Prinzip der „klebenden Hände“ (siehe „Chi Sao“ weiter unten).

Muay Thai oder Thaiboxen ist eine Thailändische Kampfkunst in der vor allem Schläge und Tritte gelehrt werden. Techniken bei denen mit Knie, Schienbein oder Ellbogen getroffen wird sind dabei ein Erkennungsmerkmal gegenüber anderen Systemen wie dem Kickboxen. Es gibt Techniken für die Selbstverteidigung wie zum Beispiel „Hak Nguang Aiyara“, das Auffangen des gegnerischen Beins mit anschließendem Ellbogenschlag auf das Kniegelenk, bei denen die Distanz bewusst nah gewählt wird. Im Muay Thai spielt der Clinch zudem eine besondere Rolle. Hier werden viele Knie und Ellbogentechniken geübt und auch Würfe oder Hebel ausgeführt. So wird bei der Technik „Khun Yak Panang“ ein Faustschlag seitlich nach innen abgelenkt und mit der anderen Hand unter dem Arm und Hals des Gegners gegriffen / geschlagen. Dabei wird das Gleichgewicht nach hinten gebrochen und der Gegner geworfen. Die Technik ähnelt einem großen äußeren Beinstellen „O-Soto-Otoshi“ aus dem Judo, beziehungsweise aus dem Jiu Jitsu.

Grapping oder Griffkampf

Grapping Kampfstile sind in fast jedem Kulturkreis zu finden. Sowohl im Ringen, Judo, Brazilian Jiu Jitsu oder Luta Livre liegt der Schwerpunkt auf dem Griffkampf. Die Nahdistanz wird benötigt um den Gegner zu kontrollieren. Dabei kennen alle diese Kampfkünste verschiedene Techniken um die Distanz schnell zu überbrücken. Im Clinch oder auf dem Boden wird der Gegner daran gehindert mit effektiven Schlägen oder Tritten anzugreifen. Diese sind in den meisten Grapping Stilen höchstens rudimentär vorhanden. Zwar schließt der Bodenkampf keine Schläge oder Tritte aus, jedoch fehlt in der Regel eine geeignete Position um wirkungsvolle Treffer zu erzielen. Einige wenige Positionen wie die Reitposition „Tate Shiho Gatame“ oder „Mount“ erlauben es dem Kontrahenten in Oberlage, den Gegner mit Faust- und Ellbogentechniken effektiv zu treffen. In vielen Systemen, wie im Jiu Jitsu oder Luta Livre werden hierfür auch gezielt Gegentechniken trainiert.

Viele „Guard“-Varianten - Verteidigungsstellungen aus dem Brazilian Jiu Jitsu - erlauben es dem Anwender sich auch in Rückenlage effektiv zu verteidigen und sogar Anzugreifen. So werden dort zahlreiche Eingänge trainiert den Gegner aus der eigenen Rückenlage in eine Position zu manövrieren aus der Armhebel oder Würgetechniken angesetzt werden können. Aus der klassischen Guard-Position, im Judo auch „Do-Osae“, sind die Beine um den Oberkörper des Gegners verschränkt. So kann beispielsweise durch eine Drehung des eigenen Körpers zur Seite und der Drehung des Gegners mit den Beinen, ein zuvor eingefangener Arm gehebelt werden. Dazu wird ein Bein über den Kopf gebracht und das Ellbogengelenk zwischen den Beinen und an der Hüfte überstreckt. Im Jiu Jitsu oder Judo wird diese Technik als Leistenstreckhebel „Juji Gatame“ geübt.

Eine weitere Technik aus dem Jiu Jitsu die aus der eigenen Rückenlage ausgeführt werden kann, ist die Dreieckswürge „Sankaku Jime“ oder „Triangle Choke“ (s. *Abbildung*). Dabei wird ein Arm und der Hals des Gegners zwischen den Beinen eingefangen und



Sankaku Jime / Triangle Choke, Quelle: Wikipedia

der Gegner zu Boden gebracht. Durch das Anliegen des eigenen Oberarms auf der einen und des gegnerischen Beins auf der anderen Halsseite, entsteht so eine Blutwürge.

Um im Ringen die Distanz schnell zu überbrücken „shootet“, oder schießt der Kämpfer zum Beispiel bei einem „Double-Leg-Takedown“ nach vorne und unten um die Beine des Gegners zu greifen und diesen auszuheben / zu werfen. Der Gegner wird dabei weiterhin kontrolliert und der Übergang in den Bodenkampf erfolgt fließend. Im Judo kann diese Technik, als Doppelhandsichel „Morote Gari“, auch mit oder ohne Übergang zum Bodenkampf ausgeführt werden. Dieser Übergang vom Stand auf den Boden ist essentiell für Grappler um dem Standkampf schnell entkommen zu können.

Der Clinch ist in allen Grappling-Stilen ein zentrales Element und wird als Einleitung zu vielen Wurf-, Hebel-, aber auch Würgetechniken benötigt. Aus dem engen Griffkontakt im Clinch lassen sich zum Beispiel auch diverse Opferwürfe, bei denen man unter den Schwerpunkt des Gegners gelangen muss, ausführen. Bei einem Kopfwurf „Tomoe Nage“ wird der Gegner durch Greifen an seiner Jacke nach vorne unten gerissen, dabei taucht der Wurf-ausführende unter die Beine des Gegners und stellt einen Fuß in dessen Hüfte, um ihn damit über den Kopf nach hinten zu werfen. Eine Ähnliche Technik, bei der der Schwerpunkt auf dieselbe Weise gebrochen wird ist zum Beispiel der Eckenwurf „Sumi Gaeshi“, der ebenfalls aus dem Judo stammt.



Kopfwurf "Tomoe Nage", Quelle: Kodokanjudoinstitut.org

Umfassende Kampfsysteme

Manche Kampfkünste wie Aikido oder Wing Tsun beispielsweise lassen sich nicht so leicht kategorisieren. Neben einem bestimmten Technikrepertoire und strategischen Zielsetzungen, wie dem Schultersieg beim Ringen, hat jedes Kampfsystem auch seine eigene Natur.

Zwar könnte man viele der klassischen Techniken des Aikido wie Würfe und Hebel dem Griffkampf zuordnen, andererseits werden viele davon gegen Angriffe aus größerer Entfernung als dem Clinch ausgeführt. Die Abwehr des Angriffs erfolgt im Aikido ohne einen Gegenangriff auszuführen. Das heißt, der Gegner wird kontrolliert, aber nicht geschlagen oder getreten. Die betont defensive Natur des Aikido macht diese Kampfkunst aus. Grundsätzlich antwortet der Aikidoka immer mit einem ausweichen und ableiten des Angreifers, oder mit der unmittelbaren Kontrolle und Festlegung Desselben. Ein Angriff aus relativer Entfernung, wie ein Schlag von oben zum Kopf wird beispielsweise mit Shiho-Nage (Schwertwurf) oder Kaiten-Nage – verhebelten Wurftechniken – abgewehrt / abgeleitet. Auch aus einem Griffkontakt wie dem Handgelenkfassen heraus, kann beispielsweise ein Shiho-Nage eingesetzt werden. Der Schwertwurf kann so beendet werden, dass der Verteidiger sich noch während der Ausführung wieder vom Angreifer entfernt. Er kann aber auch mit einer Festhalte- und Hebeltechnik, bei der der Gegner mit dem Armbeugehebel am Boden fixiert wird kombiniert werden.

Bei Wing Tsun, einem Kung-Fu Stil, denkt man meist an akrobatische Fußtritte und eine klassische Striking Kampfkunst. Ein essentielles Element des Wing Chun jedoch, ist neben vielen Schlag- und Tritts-techniken das Prinzip des „Chi Sao“ der sogenannten „klebenden Hände“ (s. *Abbildung*).

Hier wird, wie der Name bereits verrät, in unmittelbarem Kontakt zum Gegner versucht seine Bewegung zu erraten und zu verfolgen. Neben der Schulung der Reflexe und dem meditativen Charakter des Chi Sao, können im Kampf diverse Folgetechniken wie Hebel, Nervendruck, Schläge, Stöße oder Würfe daraus angewandt werden.



Chi Sao „Klebende Hände“, Quelle: Wikipedia

Umfassende Kampfsysteme wie Jûjûtsu/Jiu Jitsu versuchen den Kampf auf allen Ebenen zu kontrollieren. So werden im Jiu Jitsu neben Schlägen und Tritten, Nervendrucktechniken, Hebeln und Würgen vor allem auch Würfe und Kontroll-, Halte- und Abschlusstechniken für den Bodenkampf gelehrt. Striking und Grappling werden dabei kombiniert mit Kleinwaffentechniken wie Hanbo-Jutsu. Aus dem umfassenden Repertoire des Jûjûtsu sind so auch, nach der Wiederentdeckung dieser alten japanischen Kampftechniken Ende des 19. Jahrhunderts, viele andere spezialisierte Kampfkünste entstanden wie Judo, Aikido, einige Karate-Stile, Brazilian Jiu Jitsu und andere.

Judo, das Anfangs als Weiterentwicklung von klassischem Jûjûtsu verstanden wurde, beinhaltet in seinem Ursprungsstil auch Atemi-Techniken, also Schläge und Tritte. Diese werden von den meisten deutschen Schulen, die auf sportliche Wettkämpfe ausgelegt sind, nicht trainiert. So könnte man das ursprüngliche „Kodokan Judo“ ähnlich wie das Jiu Jitsu als umfassenden Kampfstil ansehen, der vom Stand bis in den Bodenkampf reicht.

Praktische Erkenntnisse und Übungsformen

Die Frage wie sich Kämpfer unterschiedlicher Systeme im direkten Vergleich schlagen, wurde spätestens Anfang der 1990er Jahre bei den ersten Ultimate Fighting Championship Turnieren beantwortet. In diesen, nach heutigen Verhältnissen weniger professionell anmutenden Fernsehspektakeln traten Karateka, Boxer, Ringer, Judoka, Kick-Boxer, Sumo-Ringer, Brazilian Jiu Jitsu Kämpfer und andere, bei einem sehr übersichtlichen Regelwerk, gegeneinander an.

Die wohl wichtigste Erkenntnis, die aus diesen ersten Mixed Martial Arts Events gewonnen wurde, ist dass kein Stil den anderen dominieren kann, sondern dass ein Wettkämpfer über Techniken verfügen muss die alle Distanzen und Grundpositionen abdecken.

So wurde bei UFC 1 der Boxer Art Jimmerson vom BJJ Kämpfer Royce Gracie mit einem Lufttritt abgelenkt und durch ein Morote-Gari (Doppelhandsichel) zu Boden gebracht. Auf dem Boden konnte Jimmerson keine effektiven Schläge landen und wurde in weniger als zwei Minuten vom körperlich deutlich unterlegenen Gracie zur Aufgabe gezwungen. In einem anderen Kampf dieses Turniers konnte der Kyokushin Karate Kämpfer Gerard Gordeau den über 100 Kilo schwereren und auf ihn zu stürmenden renommierten Sumo-Ringer Teila Tuli mit einigen Faustschlägen abwehren und nach 30 Sekunden Kampfzeit mit einem Tritt zum Kopf K.O. setzen.

Über Sinn und Unsinn dieser und ähnlicher Veranstaltungen gibt es unterschiedliche Ansichten. Die Erkenntnisse die aus vielen der Kämpfe resultieren sind jedoch in jedem Fall für Kampfkünstler von Interesse.

Darüber hinaus sind Randori oder Kumite als Trainingsform äußerst dienlich um sich selbst und seine Kampfkunst richtig einzuschätzen und eventuelle Defizite in der Technik und der Positionierung erkennen zu können. Auch schult der freie Kampf den Umgang mit Stress und die Fähigkeit unter Druck zu funktionieren, was letztlich auch der Fähigkeit sich selbst zu verteidigen zu gute kommt. Defensive Kampfkünste die keinen Vergleichskampf vorsehen, wie Aikido, können dazu unter den Bedingungen von „freier Selbstverteidigung“ trainiert werden. Bei allen „freien Trainingsformen“ ist neben Schutzkleidung und eindeutigem Reglement vor allem auf einen verantwortungsvollen Umgang mit dem Trainingspartner zu achten.

Fazit

Jedes Kampfsystem bietet Techniken für unterschiedliche Distanzen zum Gegner. Dabei wird der Infight bewusst gesucht oder vermieden. Um sein System in der Selbstverteidigung oder dem sportlichen Zweikampf effektiv anwenden zu können, ist es erforderlich sich im Verhältnis zum Gegner entsprechend positionieren zu können. Das macht korrekte Bewegungslehre, Kampfstellungen und Positionen im Training ebenso wichtig wie Schläge, Tritte, Würfe oder Aufgabegriffe.

Quellennachweis:

Enzyklopedie des Shotokan Karate, Schlatt 2007
Hebel-, Halte- und Wurftechniken in den japanischen Karate-Kata, T. Haumüller, Web-Site-Verlag 2009
Kodokan Judo, Kano Jigoro, Dieter Born, Masberg 2012
Kisshōmaru Ueshiba, Der Geist des Aikidō, W. Kristkeitz, Heidelberg 1993
Muay Thai, C. Delp, pietsch Verlag 2011
Tagaki-Yōshin-Ryu Taijutsu no Kata, Bujinkan Budo Densho, C. Kühn, Ettig 2012
Jiu-Jitsu – Geschichte und Begriffe, C. Wiehle, Books on Demand 2007
Wikipedia.de