



Einem Tritt seitlich auszuweichen und das tretende Bein zu fangen – das kennt Jan Moshage (r.) auch aus dem Kickboxen.

Foto: Barbara Franke

Selbstbewusst durch Karate

Kampfsport im Selbsttest: Unser Mitarbeiter Jan Moshage probiert Kampfsportarten aus und berichtet von seinen Erfahrungen. Beim Karate Club in Sennestadt wurde er positiv überrascht.

Jan Moshage

Bielefeld. Zu Beginn der Reihe „Kampfsport im Selbsttest“ wusste ich, dass ich manche Sportarten mit mehr, andere mit weniger Begeisterung ausprobieren würde. Da ich früher schonmal Karate erlebt hatte, war ich zunächst etwas skeptisch – und wurde positiv überrascht. Das Training beim Karate Club Sennestadt war dynamischer, als ich dachte. Ich versuchte mich an Schlägen, Tritten, Blöcken, Kontern, Übungskämpfen (Randori) und Wurftechniken. Zu vielen Übungen gehört der typische Kampfschrei (Kiai).

Die Sennestädter lehren die Stilrichtung Koshinkan-Karate. Nach dem Aufwärmen mit Schlag-, Block- und Konterübungen forderte Trainer Bernd Stelzner zum „Randori“ auf. Das ist ein Übungskampf, eine Art lockeres Sparring ohne Schutzausrüstung, dafür mit nur sehr leichten Berührungen. Trotz des teilweise fortgeschrittenen Alters sah ich bei den Karateka Distanzgefühl, gute Beinarbeit und Fitness. Sie waren in der Lage, auch auf nicht abgesprochene Angriffe zu reagieren.

Gewalt und Bedrohung in Kindheit und Jugend erlebt

Das Randori mit wechselnden Trainingspartnern hat Spaß gemacht. Ich kam ordentlich ins Schwitzen und musste mich viel bewegen, um Schlägen und Tritten auszuweichen und selbst Treffer zu landen. Das Karate meiner Jugend habe ich sehr statisch in Erinnerung. Angriffs- und Verteidigungstechniken wurden nur nach genauer Absprache geübt, realistische Selbstverteidigung blieb ein wenig auf der Strecke.

Bernd Stelzner legt Wert darauf, die „Katas“ – Übungsreihen von Abwehr und Konter-Techniken gegen imaginäre Gegner – in Abschnitte zu zerlegen und zu analysieren.

Manche Techniken, wie Block und Konter aus einer Deckung heraus, leuchteten mir ein. Andere weniger, zum Beispiel, wenn sich die Hände in einer aus meiner Sicht unvorteilhaften Position befanden. Gut gefiel mir, dass auch Wurftechniken geübt werden, um Gegner zu Boden zu bringen.

Wenn Bernd Stelzner (67 Jahre, 3. Dan) und Uwe Libke (61 Jahre, 2. Dan) von ihrer Leidenschaft Karate erzählen, spürt man welchen positiven Einfluss dieser Sport auf ihr Leben hat. Beide erlebten Gewalt und Bedrohung in Kindheit und Jugend. Stelzner bezog mal Prügel in einer Kneipe, Libke wurde von Schulkameraden schikaniert. Zum Karate brachte sie der Wunsch, sich wehren zu können. Doch was sie vor allem lernten, war ein selbstsicheres Auftreten. Sie waren in der Lage, brenzlige Situationen zu entschärfen, bevor es überhaupt zu Handgreiflichkeiten kam. Im September macht Stelzner seit 50 Jahren Karate, Libke startete ebenfalls in den 70ern, allerdings gab es aus privaten Gründen mehrere Pausen.

Stelznerns praktische Herangehensweise an Karate ist womöglich auch beruflich begründet. 44 Jahre lang arbeitete er in der Justizvollzugsanstalt Brackwede. Viele seiner Kollegen betrieben Kampfsport und kamen aus unterschiedlichen Stilrichtungen,

Jan Moshage ist Fitnesscoach und Kampfsporttester mit viel Erfahrung

Ich bin Jan Moshage, freier Mitarbeiter in einer Bielefelder Lokalredaktion seit 2014. In der Reihe „Kampfsport im Selbsttest“ möchte ich diverse traditionelle und moderne Kampfsportarten ausprobieren und mit Aktiven darüber reden, was sie an ihrem Sport begeistert. Ich bin lizenziertes Fitnesscoach mit mehreren Jahren Berufserfahrung und trainiere regelmäßig im Fitnessstudio. Meine große Leidenschaft ist der Kampf-

darunter Judo, Ju-Jutsu, Wing-Tsun und Kickboxen. Sie trainierten gemeinsam und probierten sich in freundschaftlichen Übungskämpfen aneinander aus.

Inzwischen betreibt Stelzner ein Foto- und Werbestudio. Libke, der als Lagerist in einem metallverarbeitenden Betrieb tätig ist, war früher ein sehr aktiver Kämpfer. „Kumite“ heißt das im Karate. Zwischen 1975 und 1980 nahm er jedes Turnier mit, das er kriegen konnte. Beim Kumite wird nach Punkten gekämpft, bei Kindern komplett ohne Kontakt, bei Erwachsenen mit leichtem Kontakt, aber ohne Wirkungstreffer.

Auch im Bereich „Kata“ gibt es Turniere. Sowohl dort als auch bei Kumite-Wettkämp-

sport. Ich begann in meiner Kindheit mit Judo und Ju-Jutsu, habe auch kurz Shotokan Karate ausprobiert. Nach dem Abi begann ich mit Ju-Jutsu und Kickboxen. Während des Studiums widmete ich mich dem Kickboxtraining, das durch Muay Thai inspiriert ist. Aktuell mache ich beim Hochschulsport intensiv und mit Wettkampfabitionen Grappling und weiterhin Thai-Kick-Boxing und Mixed Martial Arts (MMA).



Jan Moshage. Foto: Moshage

fen feierten die Schwestern Annika und Natalie Jürgensmann schon viele internationale Erfolge für den KC Sennestadt.

Bei Stelzner standen immer eher „Kata“ und „Bunkai“, die praktische Anwendung der Kata-Techniken, im Vordergrund. Für ihn ist Karate eine Lebensanschauung und ein Leitfaden. Er möchte vor allem sein Wissen über und die Grundgedanken des Karate weitergeben.

Insgesamt finde ich beim Karateclub Sennestadt gute Gründe für Leute jeden Alters, mit dem Karatetraining anzufangen, je nach Motivation und Zielen. Ich gebe zu, meiner persönlichen Ansicht nach, gibt es Kampfsportarten, die für Selbstverteidi-

gungszwecke besser geeignet oder effektiver sind, doch hier muss jeder Kampfsportinteressierte selbst herausfinden, was für sie oder ihn am besten geeignet ist. Förderlich für Körperspannung und -haltung, Gleichgewichtssinn, Ausdauer und allgemeine Fitness ist das Training allemal.

Sowohl junge Menschen, die Lust auf ein Hobby oder auch sportliche Wettkämpfe – ob Kumite oder Kata – haben, als auch ältere Leute, die fitter werden oder sich fit halten möchten, sollten beim KC auf ihre Kosten kommen. Außerdem zeigen die Lebenserfahrungen von Stelzner und Libke, dass Karate sehr förderlich für Selbstbewusstsein und ein selbstsicheres Auftreten ist.



Bernd Stelzner (r.) gibt während des Trainings beim KC Sennestadt in Bielefeld Anweisungen.

Foto: Oliver Krato



Uwe Libke greift im Zweikampf mit einer Trainingspartnerin mit einer Fußtechnik an.

Foto: Barbara Franke



Niklas von Lowtzow (l.), hier mit Trainingspartner Mirko Toyloy, war schon Deutscher Meisters im Muay Thai.

Foto: Oliver Krato

Vollkontakt mit Wucht und Tradition

Kampfsport im Selbsttest: Muay Thai ist ein harter Sport, weiß unser Mitarbeiter. Warum Benjamin Pannen und Niklas von Lowtzow die Kampfkunst mit Leidenschaft betreiben.

Von Jan Moshage

Bielefeld. Laute Kommandos tönen durch die Trainingshalle. Die Kämpfer schwitzen und keuchen während sie sich abrackern. Schläge und Tritte donnern mit Wucht in die Pratzten. Im Hintergrund laufen laute Metal- und Rocksongs. Aushängeschild der Kampfsportschule Chok Dee ist Muay Thai. Im traditionellen Nationalsport Thailands sind Schläge, Tritte, Ellbogen- und Knietechniken erlaubt. Gekämpft wird im Vollkontakt.

Neben der Härte faszinieren Benjamin Pannen, Inhaber von Chok Dee, und Sportler Niklas von Lowtzow auch die Tradition des Kampfsports. Der Name „Chok Dee“ bedeutet übrigens „viel Erfolg“ oder „viel Glück“ und wird vor einem Kampf den Kontrahenten gewünscht.

Muay Thai ähnelt dem Kickboxen, doch es gibt auch Unterschiede. Viele Tritte werden mit dem Schienbein im Halbkreis wie mit einem Baseballschläger ausgeführt, nicht mit dem Fußspann, im Kickboxen variiert dies je nach Stil und Regelwerk. Angriffe mit den Ellbogen sind im Kickboxen nicht erlaubt, mit den Knien auch nicht oder nur eingeschränkt. Auch liegt im Muay Thai ein starker Fokus auf dem eigenen Gleichgewicht und darauf, das des Gegners zu stören; ihn mit „Sweeps“ (Würfen) zu Boden zu bringen.

Das Training bei Chok Dee ist deutlich traditionsbewusster als das Kickboxtraining mit Muay Thai Einflüssen, das ich vom Hochschulsport kenne. Statt auf deutsch oder englisch werden alle Kommandos auf thailändisch gegeben. Das Warm-up ist kürzer, aber nicht weniger anstrengend. Es geht schneller zum intensiven Training mit Schlagpolstern (Pratzten) und Boxsäcken. Für die Fitness hat Chok Dee einen Kraftraum, wo unter Anleitung von Fitnesscoach Tommy, kampfsportspezifisches Kraft- und Ausdauertraining möglich ist.

Das Training macht mir richtig Spaß. Die Techniken und Bewegungen kenne ich – wenn auch unter anderen Namen – und finde mich schnell ein. Mein Trainingspartner Yannis

Tullius lobt die Wucht mit der meine Schläge und Tritte kommen. Ich merke allerdings: Bei manchen Trittkombinationen sind die Bewegungen der fortgeschrittenen Chok-Dee-Schüler deutlich schneller und flüssiger – vor allem, wenn mehrere Tritte hintereinander mit demselben Bein ausgeführt werden.

Bei Chok Dee trainieren überwiegend sportliche junge Männer. Doch Inhaber Benjamin Pannen betont: „Zu uns können alle kommen, unabhängig von Zielen, Alter und Geschlecht, ob für Wettkämpfe, Spaß oder Fitness. Niklas von Lowtzow beschreibt die Kampfsportschule als „eine tolle Gemeinde, die jeden herzlich aufnimmt. Wir trainieren miteinander, wollen miteinander besser werden.“

Gerade im zwischenmenschlichen Bereich haben beide über den Sport viele positive Erfahrungen gemacht, sind gereist und haben interessante Menschen kennengelernt. Zum Muay Thai kam von Lowtzow über einen Freund. Zuvor hatte er zwei Jahre klassisch geboxt. Bei seiner ersten Einheit Muay Thai hat er sich „sofort in den Sport verliebt.“ Er fing an, täglich zu trainieren und machte früh eine Reise nach Thailand.



Training mit Schlagpolstern (Pratzten) ist Jan Moshage (l.) hier mit Trainingspartner Yannis Tullius von Chok Dee, auch vom Thai-Kick-Boxen an der Uni gewohnt.

Foto: Oliver Krato

Jan Moshage ist Fitnesscoach und Kampfsporttester mit viel Erfahrung

Ich bin Jan Moshage, freier Mitarbeiter in einer Bielefelder Lokalredaktion seit 2014. In der Reihe „Kampfsport im Selbsttest“ möchte ich diverse traditionelle und moderne Kampfsportarten ausprobieren und mit Aktiven darüber reden, was sie an ihrem Sport begeistert. Ich bin lizenziertes Fitnesscoach mit mehreren Jahren Berufserfahrung und trainiere regelmäßig im Fitnessstudio. Meine große Leidenschaft ist der Kampf-

sport. Ich begann in meiner Kindheit mit Judo und Ju-Jitsu, habe auch kurz Shotokan Karate ausprobiert. Nach dem Abi begann ich mit Ju-Jitsu und Kickboxen. Während des Studiums widmete ich mich dem Kickboxtraining, das durch Muay Thai inspiriert ist. Aktuell mache ich beim Hochschulsport intensiv und mit Wettkampfmambitionen Grappling und weiterhin Thai-Kick-Boxing und Mixed Martial Arts (MMA).



Jan Moshage. Foto: Moshage

Der 28-Jährige zieht viel Positives aus dem Sport, beispielsweise Energie und Disziplin für seinen Beruf, zwischenmenschliche Kontakte und Selbstbewusstsein. „Muay Thai ist das Schönste, was mir passieren konnte.“ Von Lowtzow arbeitet als Projekt- und Prozess-Manager in der IT-Branche. Im Muay Thai hat er bei der „International Sport Karate and Kickboxing Association“ (ISKA) eine deutsche und eine internationale Meisterschaft gewonnen.

Benjamin Pannen bestreitet seit einigen Jahren keine Kämpfe mehr. Neben seiner Arbeit als Dozent in der Jugendlichenbildung und der

Leitung der Kampfsportschule bleibt ihm maximal Zeit für zwei bis drei eigene Trainingseinheiten. Besonders zeitintensiv ist das Management seiner Kämpfer: Wettkampfvorbereitung, Sparrings organisieren, geeignete Gegner finden. Er ist froh, dass viele seiner fortgeschrittenen Schüler, darunter von Lowtzow, sich mit einbringen, beispielsweise beim Jugendtraining.

Pannen (45) begann 1999 mit Muay Thai. Er bildete sich auch in der traditionellen Kriegskunst Muay Boran, aus der sich der Wettkampfsport Muay Thai entwickelte. Er las in Büchern die Geschichte des

Sports, erfuhr aber am meisten durch Menschen, beispielsweise Muay Thai Lehrer, die selbst in Thailand trainiert hatten. Besonders erinnert er sich an Antonio Sancillo, einer der wenigen Großmeister außerhalb Thailands.

Dorthin reiste Pannen mehrfach, um authentisch zu lernen. Er nahm an Seminaren teil und machte 2011 seine Lehrertätigkeit. Seine Graduierung ist der 12. Khan, sein Titel „Kru“ („Lehrer“). Wichtig ist für Pannen: Gegenseitiger Respekt unter den Kämpfern, aber auch in der Beziehung zwischen Lehrer und Schüler. So hart die Kämpfe auch sein mögen: Im Training setzt Pannen auf intensive, aber weniger harte, technische Sparringseinheiten. Man versucht nicht, sich gegenseitig auszuknocken. Das ist gesünder, gerade bei längerer sportlicher Laufbahn – laut Pannens Erfahrung auch die bevorzugte Methode in den thailändischen Schulen. Bei Chok Dee werden auch Boxen, K1-Kickboxen, Grappling und Muay Boran angeboten.

Meiner Einschätzung nach ist Muay Thai Training bei Chok Dee für alle geeignet, die Interesse an realistischem und intensivem Kampfsporttraining haben. Wie weit man dabei geht, scheint jedem selbst überlassen, es wird kein Druck aufgebaut, an Kämpfen teilzunehmen. Doch egal, aus welcher Motivation heraus man kommt: Man sollte sich auf körperliche Anstrengung einstellen – ideal für alle, die danach erschöpft, aber mit einem guten Gefühl nach Hause gehen wollen.



Jan Moshage (links) umklammert Trainingspartner Fabian Roeloffs. Aus dieser Position kann man sein Gegenüber zu Boden ziehen oder in andere Positionen übergehen. Fotos (3): Oliver Krato

Grenzen austesten beim Grappling

Kampfsport im Selbsttest: Jan Moshage lernt im vielseitigen Bodenkampf Trainer und Kämpfer kennen. Und die schwärmen von dem vielseitigen Sport.

Von Jan Moshage

Bielefeld. Los geht es im Stand. Die Kontrahenten stehen sich gegenüber und versuchen im „Gripfight“ (Griffkampf) eine vorteilhafte Position einzunehmen und ihr Gegenüber mit einem Wurf oder „Takedown“ zu Boden zu bringen. An der Stelle wird es dann spannend. Das Ziel: Den anderen mit einer Halte-technik zu fixieren und mit einer Hebel- oder Würgetechnik zur Aufgabe zu zwingen.

Grappling sei keine Sportart für sich, sondern umfasse „alle Kampfsportarten mit unmittelbarem Kontakt ohne Schläge und Tritte“, erklärt Sascha Niewöhner (35). Er kommt aus der Kampfsport-schule „Team Undisputed“ in Minden und ist Grappling-Trainer beim Hochschulsport der Uni Bielefeld. Zu den Grappling-Sportarten gehören unter anderem Judo, Brazilian Jiu-jitsu und Luta Livre.

Niewöhner hat einen Lila Gürtel im Luta Livre. (Die Graduierungen sind Gelb, Orange, Blau, Lila, Braun und Schwarz.) Luta Livre („freier Kampf“) entwickelte sich etwa zeitgleich mit dem Brazilian Jiu-jitsu (BJJ) in Brasilien, welches auf traditionellem japanischen Jiu-jitsu basiert. Die beiden Kampfsportarten ähneln sich, allerdings haben im BJJ Kontrollpositionen eine stärkere Bedeutung. Luta Livre ist, so Niewöhner, „kompromissloser“, der Fokus liegt auf der Aufgabe des Gegners.

Grappling ist für mich im Grunde genommen kein einmaliger Selbsttest. Seit Oktober des vergangenen Jahres bin ich regelmäßig bei den Trainingseinheiten beim Hochschulsport, davor sporadisch. Ein besonderer Reiz beim Grappling ist für mich die Beanspruchung aller körperlichen Fähigkeiten. Letztendlich sind technisches Können und Erfahrung entscheidend, aber Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft, Beweglichkeit und Kraftausdauer spielen alle eine Rolle. Nach einer intensiven Einheit ist man nicht nur konditionell ausgelaugt, sondern spürt auch mehrere Muskelpartien.

Doch Grappling fordert nicht nur den Körper. „Der kognitive Anspruch ist riesig“, sagt Niewöhner: „Am Boden gibt es so viele Nuancen und

Möglichkeiten.“ Als Kind begann Niewöhner mit Karate, probierte sich in Kung Fu, Krav Maga, Jeet Kune Do, Ju-jitsu, Thaiboxen, Taekwondo und Ringen. Seit 2012 ist er im Grappling und MMA aktiv. „Im Boxen und Thaiboxen sind die Techniken irgendwann ausgespielt. Im Grappling gibt es unfassbar viele Möglichkeiten, einen Menschen zu kontrollieren und zu besiegen.“

»Erst wird man fertig gemacht, wenn man dranbleibt, sieht man Erfolge«

Diese technische Vielseitigkeit spiegelt sich auch in seinen Trainingsmethoden wieder. Die Übungsstunden bauen aufeinander auf, um ganze Technik-Systeme zu erläutern: Wie man aus einer Halteposition in diverse andere Kontroll- und Aufgabetechniken übergeht. Seit beim Hochschulsport mehrere Teilnehmende intensiv für Wettkämpfe trainieren, ist das wichtiger geworden. Sie nutzen die Grappling- und Freien Kampfsport-Stunden an der Uni und trainieren gelegentlich auch bei Team Undisputed.

Einer der Wettkämpfer ist Finn Kilian (22). Er studiert Sport auf Grundschullehramt, hat früher Fußball gespielt, mehrere Jahre Leichtathletik hinter sich und Klettern, Bouldern und Volleyball ausprobiert. „Mit Kampfsport anzu-

Jan Moshage ist Fitnesscoach und Kampfsporttester mit viel Erfahrung

Ich bin Jan Moshage, freier Mitarbeiter in einer Bielefelder Lokalredaktion seit 2014. In der Reihe „Kampfsport im Selbsttest“ möchte ich diverse traditionelle und moderne Kampfsportarten ausprobieren und mit Aktiven darüber reden, was sie an ihrem Sport begeistert. Ich bin lizenziertes Fitnesscoach mit mehreren Jahren Berufserfahrung und trainiere regelmäßig im Fitnessstudio. Meine große Leidenschaft ist der Kampf-

fangen, war immer schon ein Wunsch“, erzählt er. Im April des vergangenen Jahres begann er mit Grappling. „Erst wird man fertig gemacht, aber wenn man dranbleibt, sieht man Erfolge und es kommt immer mehr.“ Der Sportstudent sieht darin einen „Riesenanreiz, sich selbst zu verbessern.“

Kilian begeistert sich für Wettkämpfe, den direkten körperlichen Vergleich. Bisher hat er an drei Grappling-Turnieren teilgenommen. Beim zweiten Mal errang er den vierten, beim dritten Mal den zweiten Platz. Die Gewichtsklassen variieren je nach Veranstalter, bisher trat er in Gewichtsklassen zwischen 85 und 89 Kilogramm an. Er nimmt auch an Lehrgängen teil, bei einem zweitägigen Trainingscamp in Aachen wurde ihm der Orange-Gürtel verliehen. Parallel macht Kilian auch MMA, das ebenfalls von Niewöhner unterrichtet wird.

sport. Ich begann in meiner Kindheit mit Judo und Ju-Jitsu, habe auch kurz Shotokan Karate ausprobiert. Ju-Jitsu und Kickboxen standen auch auf meinem Sportplan. Während des Studiums widmete ich mich dem Kickboxtraining, das durch Muay Thai inspiriert ist. Aktuell mache ich beim Hochschulsport intensiv und mit Wettkampfbambitionen Grappling und weiterhin Thai-Kick-Boxing und Mixed Martial Arts (MMA).



Jan Moshage. Foto: Moshage

Niewöhner ist Lehrer für Philosophie und Biologie an der Gesamtschule Delbrück. Er sieht im Kampfsport eine „Selbstwirksamkeitserfahrung. Man erfährt im unmittelbaren Vergleich, was man leisten kann und wo die Grenzen sind.“ Speziell im Grappling sieht er Vorteile gegenüber Vollkontaktsportarten wie MMA und Thaiboxen: Es besteht nicht die Gefahr einer Schädigung des Gehirns.

In seiner aktiven Wettkampfzeit faszinierte ihn vor allem die Fairness. „Man begrüßt sich freundlich, versucht, sich gegenseitig fertig zu machen und sagt dann ‚Gut gemacht‘ zueinander.“ Eines seiner persönlichen Highlights war sein erstes Turnier, bei dem er zur Überraschung seines damaligen Trainers direkt Gold gewann. Als Trainer motiviert ihn vor allem, zu sehen, wie gezeigte Techniken umgesetzt werden. Er möchte jeden dabei begleiten,

individuell voran zu kommen.

Sowohl Niewöhner als auch Kilian appellieren an Eltern, gegenüber Kampfsport nicht voreingenommen zu sein und es sich selbst anzuschauen. Sie sind sich einig, in der richtigen Schule tut Kampfsport der Entwicklung gut. „Außerdem gibt es beim Grappling in der Regel keine blauen Augen“, schließt Niewöhner.

Ich selbst spüre im Grappling einen stetigen Wechsel von Erfolgserlebnissen und ernüchternden Momenten. Man freut sich, wenn man es schafft, gezeigte Techniken im Sparring (Übungskampf) umzusetzen und merkt dann wieder, wie viel es noch zu lernen gibt, besonders beim Training mit erfahreneren Sportlern. Ich kann Grappling allen empfehlen, die eine Möglichkeit suchen, sich auszu-poweren und bereit sind, die eigenen Grenzen auszutesten und zu erweitern.



Auch aus einer sitzenden Position kann man einen Partner oder Gegner angreifen, festhalten oder zu Boden ziehen, wie Sascha Niewöhner (l.) hier bei Nicolai Diethold demonstriert.



Finn Kilian erarbeitet sich gegen Nicolai Diethold den „Rear naked choke“, einen Würgegriff, bei dem mit Ober- und Unterarm die Blutzufuhr zum Kopf unterbunden wird.



Gleichgewichtsübungen haben es in sich. Das spürt Kampfsporttester Jan Moshage (oben) beim Aufwärmtraining des JC93 in dieser Szene.

Foto: Oliver Krato

Würfe und Hebel auf der Matte

Kampfsport im Selbsttest: Jan Moshage erlebt beim Judo geistige und körperliche Herausforderungen. Torsten Klaus und Markus Kuhn vom JC 93 sind bewährte Wettkämpfer.

Von Jan Moshage

Bielefeld. In den Anzug („Gi“) schlüpfen, Matten aufbauen, kurz, aber knackig aufwärmen, Gleichgewichtsübungen hinterher – dann beginnt das eigentliche Training. Ich erlebe die Fallschule (Judo-Rollen und Stürze abfangen), Wurf- und Haltetechniken, Hebel und Würger sowie das Randori, den Übungskampf.

Mit Neugier und Vorfreude besuchte ich den Judo-Club von 1993 (JC93) zum Test. Während meiner Schulzeit war ich einige Jahre Judoka. Bis mein Verein zumachte. Ich erinnere mich noch gut ans Training und war darauf gespannt, was ich noch auf die Matte bringen würde.

Am Judo fasziniert Torsten Klaus (53, 1. Dan/Schwarzgurt), dass es ein Ganzkörpersport ist, ein „Vollkontaktsport, ohne dass etwas passieren kann“ – zumindest in Bezug auf Kopfverletzungen. Außerdem lerne man im Judo den Umgang mit dem eigenen Körper und Respekt voneinander. Zusätzlich stärke Training und sportlicher Erfolg das Selbstbewusstsein, meint Klaus.

»Man lernt nie aus, wenn es um Techniken geht«

Markus Kuhn (47, 1. Kyu/Braungurt) denkt ähnlich: „Du kannst dich ohne Verletzungen komplett auspowern und an deine Grenzen kommen. Man lernt nie aus, wenn es um Techniken geht.“ Kuhn trainiert intensiv für den 1. Dan, besucht dafür mehrere Lehrgänge. Die Prüfung zum Schwarzgurt sei „zu Recht eine Meisterprüfung“, findet Torsten Klaus. Er sieht insbesondere für Kinder einen Mehrwert im Judo. „Man lernt, auf seine Partner zu achten – mehr als im Mannschaftssport.“ Konzentration werde geschult, Rücksicht und Respekt werden vermittelt, trotz der Zweikampf-Situation. Klaus findet es schade, dass Judo heutzutage so wenig Zulauf

habe. Er probierte Judo mit 9 Jahren. „Es hat mir auf Anhieb Spaß gemacht. Ich spürte: Das ist es!“

Den Spaß am Training kann ich nachempfinden. Der Abend beim JC93 war für mich ein Ausflug in meine sportliche Vergangenheit. Die Rollen- und Falltechniken gelingen nach wie vor, die Haltetechniken am Boden stimmen größtenteils mit denen aus dem Grappling überein. Der Judo-Anzug bietet eine Vielzahl an Griffmöglichkeiten, der vielseitige Wettkampfsport verspricht Erfolgserlebnisse bei gelungenen Techniken. Bei den Würfen oder „Takedowns“ gibt es Unterschiede wegen der Anzüge. Dennoch komme ich schnell wieder rein, meine Lieblingswürfe klappen auf Anhieb – zumindest als Trockenübungen.

Später beim Übungskampf wird es schwieriger. Im Zweikampf mit einem der fortgeschrittenen Schüler war ich mehr damit beschäftigt, nicht selbst geworfen zu werden. Die körperliche und geistige Herausforderung macht mir Spaß. Ich fühle mich nicht überfordert und bin am Ende der Trainingseinheit angenehm erschöpft. Die Erinnerung an altbekannte Übungen und das Wiedersehen mit einem früheren Trainingspartner runden den Abend beim JC93 für mich ab.

Torsten Klaus und Markus

Jan Moshage ist Fitnesscoach und Kampfsporttester mit viel Erfahrung

Ich bin Jan Moshage, freier Mitarbeiter in einer Bielefelder Lokalredaktion seit 2014. In der Reihe „Kampfsport im Selbsttest“ möchte ich diverse traditionelle und moderne Kampfsportarten ausprobieren und mit Aktiven darüber reden, was sie an ihrem Sport begeistert. Ich bin lizenziertes Fitnesscoach mit mehreren Jahren Berufserfahrung und trainiere regelmäßig im Fitnessstudio. Meine große Leidenschaft ist der Kampf-

sport. Ich begann in meiner Kindheit mit Judo und Ju-Jutsu, habe auch kurz Shotokan Karate ausprobiert. Ju-Jutsu und Kickboxen standen auch auf meinem Sportplan. Während des Studiums widmete ich mich dem Kickboxtraining, das durch Muay Thai inspiriert ist. Aktuell mache ich beim Hochschulsport intensiv und mit Wettkampfabitionen Grappling und weiterhin Thai-Kick-Boxing und Mixed Martial Arts (MMA).



Jan Moshage. Foto: Moshage

Kuhn nahmen in ihrer Jugend an vielen Turnieren teil. Klaus startete bei mehreren DDR-Meisterschaften und schaffte es später bis in die 2. Bundesliga der BRD. Auch international war Klaus aktiv und erlangte Auszeichnungen, einmal beispielsweise für die besten Techniken. Zu seinen Paradedürfen gehörten der Seoinage (Schulterwurf) und der Uchi-Mata (Schenkelwurf).

Markus Kuhn kämpfte nicht auf ganz so hohem Niveau. In Kindheit und Jugend startete er bei Kreis-, Bezirks-, und Landesmeisterschaften (Baden-Württemberg), auch bei der Süddeutschen Meisterschaft. Beim JC93 kämpfte er in Landes- und Oberliga.

Torsten Klaus hat in Bielefeld schon Wettkämpfer aus-

gebildet. Es gibt aber auch Judoka, die den Sport hobbymäßig betreiben. Die größte Freude als Trainer hat Klaus, wenn er sieht „jemand nimmt das Gezeigte an, setzt es um und hat Erfolg.“ Er erinnert sich an einen Wettkampf, bei dem zwei seiner Schützlinge jeweils Erster wurden und sämtliche Kämpfe vorzeitig gewannen: „Das ist klasse.“

Klaus besitzt Erfahrungen in Karate und Ju-jitsu. Er absolvierte ein Sportstudium, gab Selbstverteidigungskurse für Frauen und Mädchen, war im Sporteinzelhandel tätig und leitete mehrere Sportstudios. Inzwischen ist er aus gesundheitlichen Gründen Rentner. Er hat eine Familie und zwei Töchter, die ebenfalls Judo betreiben. Markus Kuhn kam

über einen Freund zu der japanischen Kampfsportart. Der Selbstverteidigungsgedanke spielte auch eine Rolle. Er ist Lehrer für Mathe, Technik und Physik an der Gesamtschule Borgholzhausen. Auch seine beiden Kinder machen Judo.

Ich denke, ebenso wie Torsten Klaus, dass Judo besonders für Kinder einen positiven Effekt haben kann. Man lernt, miteinander zu üben und verantwortungsbewusst mit Trainingspartnern umzugehen. Gleichzeitig ist Judo für alle Menschen, egal welchen Alters, geeignet, die sich körperlich und geistig fit halten möchten. Ob als Wettkampfsport oder Freizeitbeschäftigung, man kann auf vielfältige Art lernen, sich weiterentwickeln und Erfolge feiern.



Torsten Klaus zeigt an Markus Kuhn Möglichkeiten, einen „eingelagerten“ Gegner umzudrehen.

Foto: Oliver Krato



Die Trainingspartnerin von Braungurt Markus Kuhn, Avril Tantica, versucht ihn beim Training zu werfen.

Foto: Oliver Krato



Kampfsporttester Jan Moshage (l.) beim Sparring im Schlagabtausch mit Wettkämpfer Ihsan Yorgun.

Foto: Barbara Franke

Harte Drills und flinke Beine

Kampfsport im Selbsttest: Jan Moshage erlebt bei den SVB-Boxern intensive Momente. Trainer Andreas Blum will vor allem Wettkämpfer ausbilden. Debütant Ihsan Yorgun ist scharf auf mehr.

Von Jan Moshage

Bielefeld. Die Atmosphäre hat etwas Martialisches. Harte Drills, intensive Sparringseinheiten und laute Kommandos machen das Training bei den Boxern der SV Brackwede aus. Das hat Gründe: Zu den Schützlingen von Trainer Andreas Blum zählen mehrere ehrgeizige Jugendliche und junge Erwachsene mit Wettkampfabitionen. Zweitens ist die Halle voll.

In der Regel sind etwa 30 Sportler da, manchmal 50. Angemeldet sind mehr als 100. Blum muss laut werden, um sich Gehör zu verschaffen. Vor allem, wenn zeitgleich harte Schläge in Prätzen und Boxsäcken landen. Zurzeit betreut der 41-Jährige 13 aktive Kämpfer: Zwei Mädchen, zwei Männer, zwei Jugendliche, ein Kadetten und Schüler.

Im Boxen braucht man flinke Hände, aber auch schnelle Beinarbeit. Dafür gibt es bei Blum Seilspringen, dynamische Bewegungsübungen, Boxsacktraining und Schattenboxen, aber auch eine Übung, die ich vorher nicht kannte: Ein Trainingspartner greift die Fäuste des anderen, und der muss dann möglichst schnell viele grade Schläge gegen leichten Widerstand machen. Ich glaube sofort, dass sich dies positiv auf Schlagkraft und Schnelligkeit auswirkt. Schon nach kurzer Zeit merke ich erste Ermüdungserscheinungen in Armen und Schultern.

Später steht Sparring auf dem Programm. Im (Thai-) Kickboxen und MMA bin ich es gewohnt, neben Schlägen auch mit Tritten und (nach Absprache) auch mit angedeuteten Knie- und Ellenbogentechniken zu arbeiten. Boxsparring ist anders. Die Distanz ist kürzer, man muss schneller reagieren. Ich muss zwar auf weniger Gliedmaßen achten, aber das Tempo ist insgesamt höher.

Hinzu kommt: Meine Trainingspartner sind alle jünger und leichter als ich. Ich merke schnell, dass sie deutlich flinker auf den Beinen und mit den Händen sind. Nach einer Weile komme ich mir mit meinen knapp 100 Kilo ge-

radezu schwerfällig vor. Ich versuche, mich nicht komplett austanzen zu lassen, setze mehr und mehr auf eine stabile Doppeldeckung, versuche nah ran zu kommen, um selbst ein paar Treffer zu landen.

Zurzeit möchte Blum ungern Leute aufnehmen, die nicht mehrmals die Woche kommen und intensiv trainieren. Klingt hart, hat aber einen pragmatischen Hintergrund: Der Andrang ist groß, er möchte nicht, dass Leute mit wenig Motivation, die selten erscheinen, anderen, ehrgeizigeren die Plätze wegnehmen.

»Wenn man Boxen versteht, sieht man die Kunst darin«

Einer dieser ehrgeizigen Wettkämpfer ist Ihsan Yorgun (20). Er kam über Freunde zum Training, wollte etwas abnehmen. Das Boxen hat ihm sofort Spaß gemacht, er sagte sich „Ich bleibe dran.“ Im März hatte er seinen ersten Kampf bei der Kreismeisterschaft in Oelde in der Gewichtsklasse bis 67 Kilo. „Die erste Runde war gut, alle drei Runden hat er gut dagegehalten“, sagt Blum. Dennoch ist der Trainer der Meinung, Yorgun habe am Ende einen möglichen Sieg verschenkt. Er gesteht aber auch zu, dass gerade beim ersten Kampf auch Aufregung eine Rolle spielt.

Yorgun selbst nimmt aus dem Kampf mehrere Dinge mit. Schon in der ersten Runde merkte er: „Das ist nicht

Jan Moshage ist Fitnesscoach und Kampfsporttester mit viel Erfahrung

Ich bin Jan Moshage, freier Mitarbeiter in einer Bielefelder Lokalredaktion seit 2014. In der Reihe „Kampfsport im Selbsttest“ möchte ich diverse traditionelle und moderne Kampfsportarten ausprobieren und mit Aktiven darüber reden, was sie an ihrem Sport begeistert. Ich bin lizenziertes Fitnesscoach mit mehreren Jahren Berufserfahrung und trainiere regelmäßig im Fitnessstudio. Meine große Leidenschaft ist der Kampf-

sport. Ich begann in meiner Kindheit mit Judo und Ju-Jutsu, habe auch kurz Shotokan Karate ausprobiert. Ju-Jutsu und Kickboxen standen auch auf meinem Sportplan. Während des Studiums widmete ich mich dem Kickboxtraining, das durch Muay Thai inspiriert ist. Aktuell mache ich beim Hochschulsport intensiv und mit Wettkampfabitionen Grappling und weiterhin Thai-Kick-Boxing und Mixed Martial Arts (MMA).



Jan Moshage. Foto: Moshage

wie Sparring. Da war viel mehr Druck.“ Dennoch war es „ein geiles Gefühl. Das möchte ich wieder machen.“ Yorgun hat vorher ein bisschen Fußball gespielt, Trainer Andreas Blum Ringen und Turnen ausprobiert. Im Boxen haben sie aber ihre große Leidenschaft gefunden. „Das Publikum will die Schlägerei“, sagt Blum, „aber wenn man Boxen versteht, sieht man die Kunst darin: Technik, Beinarbeit, Kontor.“ Er mag spielerisches Boxen – rein, raus, ausweichen. „Das sieht schön aus.“

Yorgun gefällt einerseits der sportliche Aspekt. „Man hält sich fit, es ist ein super Sport für den ganzen Körper.“ Gleichzeitig meint er: „Boxen hat viel mit Intelligenz zu tun.“ Das sieht Blum ähnlich, er vergleicht Boxen mit Schachspielen, man müsse Aktionen vorbereiten. Yorgun ergänzt: „Wenn man etwas im Training, im Sparring schafft, Fortschritte macht, dann macht

einen das glücklich. Dann liebt man den Sport.“ Obwohl er harte Arbeitstage in seiner Ausbildung zum Elektriker erlebt, hat er Spaß am Training.

Blum bestritt selbst rund 30 Kämpfe, die meisten in der Gewichtsklasse bis 64 Kilo. Er begann mit 13, zuletzt kämpfte er 2006 im Finale einer Westfalenmeisterschaft gegen einen Militärweltmeister aus Aserbaidschan und verlor nach Punkten. Er gewann nicht jeden seiner Kämpfe, ist aber stolz sagen zu können, er sei weder jemals zu Boden noch K.o. gegangen. Blum ist gelernter Stahlbetonbauer, derzeit schraubt er bei „BST Maschinen“ Antriebe zusammen.

In Bezug auf Risikofaktoren, insbesondere Kopfverletzungen, sieht Blum im Amateurboxen deutlich weniger Gefahr als im Profibereich. Die Kämpfer werden schneller angezählt und nach einem K.o. eine gewisse Zeit gesperrt. Außerdem sind die Kämpfe

im Schnitt kürzer und würden früher abgebrochen.

Yorgun sieht viele positive Aspekte in seinem Sport. „Man lernt Disziplin. Ich trinke keinen Alkohol und rauche nicht. Man muss seinen Körper pflegen.“ Außerdem bekomme er von Freunden oft das Feedback, er sei sehr ausgeglichen: „Die fragen mich: Bist du nicht eigentlich viel zu lieb für Boxen?“ Blums Erfahrung nach sind ehrgeizige Kampfsportler häufig ruhig und machen keinen Unsinn. „Ich weise mich in der Sporthalle oder im Ring“, lautet Blums Vorstellung von einem Boxer.

Das intensive Training bei der SV Brackwede hat mir nicht nur Spaß gemacht, sondern auch aufgezeigt, wie weit regelmäßiges Training einen bringen kann. Ich kann es allen empfehlen, die bereit sind, mehrmals pro Woche mitzumachen und ein gewisses Maß an Ehrgeiz und Leidschaft mitbringen.



Auch die Jüngsten sind beim Training der SV Brackwede mit viel Eifer und Ausdauer dabei. Beim Schattenboxen wird die korrekte Technik eingeübt.

Foto: Barbara Franke



Boxtrainer Andreas Blum gibt zwischen den Sparring-Runden Anweisungen. Die Boxer horchen aufmerksam zu, wenn der Trainer Tipps gibt.

Foto: Barbara Franke



Kampfsporttester Jan Moshage tritt in die Pratte, gehalten von Budokan-Trainer Sahin Ozan.

Foto: Sarah Jonek

Wenn Beine durch die Luft wirbeln

Kampfsport im Selbsttest: Beim Taekwondo lernt Jan Moshage unterschiedliche Tritt-Techniken kennen. Trainer Sahin Ozan legt Wert auf eine positive Trainingsatmosphäre.

Von Jan Moshage

Bielefeld. Schon beim Aufwärmtraining bekomme ich eine Ahnung davon, was mich beim Taekwondo im Verein Budokan erwartet. Es werden viele Dehnübungen für die Beine gemacht. Ich weiß, dass beim Taekwondo der Fokus auf Beintechniken liegt. Gesprungene, aus der Drehung und in Kombinationen. High-Kicks (Tritte auf Kopfhöhe) sind nicht gerade meine Stärke. Ich bin gespannt, wie gut ich es hinbekomme.

Trainer Sahin Ozan (51, 3. Dan/Schwarzgurt) macht seit 40 Jahren Taekwondo bei Budokan. „Budo“ ist ein Oberbegriff für verschiedene Kampfsportarten. „Taekwondo ist eine koreanische Kampfkunst, die Konzentration und Ausgeglichenheit und die Fähigkeit zur Selbstverteidigung stärkt. Das Training führt zu Schnelligkeit, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer“, sagt Ozan. Der Name setzt sich aus den Silben „tae“ (Fußtechnik), „kwon“ (Handtechnik) und „do“ (Weg) zusammen.

Zwölf Jahre lang war Ozan aktiver Leistungssportler und Teil der Nationalmannschaft der Deutschen Taekwondo Union (DTU). Er kämpfte im Vollkontakt. Trefferflächen sind Schutzweste und Kopfschutz. Getreten wird oberhalb der Gürtellinie, Faustschläge sind nur zur Weste erlaubt. Im Jahr 2000 wurde Taekwondo in den olympischen Kanon aufgenommen.

Seit 2004 konzentriert Ozan sich auf seine Trainertätigkeit. Die Arbeit mit den Jugendlichen macht ihm Spaß, er legt Wert auf Disziplin, Regeln und Struktur. Gleichzeitig ist ihm ein positives Trainingsklima wichtig. 1993 nahm er bei einem Trainingslager in Korea teil. Dort wurde er Zeuge, wie Sportler von ihren Trainern für unzureichende Leistungen geschlagen wurden. In Korea ist Taekwondo Volkssport. Die Kämpfer stehen unter Erfolgsdruck. Ozan nahm sich vor: „Das will ich als Trainer anders machen.“ Seinen Schülern vermittelt er: „Man kann nicht immer gewinnen, verlieren gehört auch dazu.“ Das gibt er auch Danny Kostrin mit auf

den Weg. Der 15-jährige macht seit sechs Jahren Taekwondo, zuvor in einem anderen Verein, seit zweieinhalb Jahren bei Budokan. Der Sport macht ihm großen Spaß, in seinem alten Verein hat er bereits an Wettkämpfen teilgenommen. Außerdem hat er auch schon Kung-Fu und Kenpo (Stockkampf) ausprobiert.

Nach dem Stretching geht es weiter mit etwas, das ich vom Kickboxen als „Tippspiel“ kenne: Die Trainingspartner versuchen gegenseitig die Schultern zu berühren und gleichzeitig selbst nicht getroffen zu werden – quasi eine Art „Sparring light“.

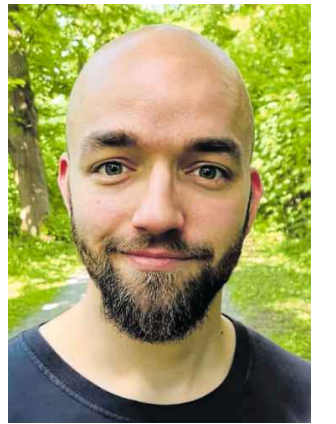
»Der Adrenalinkick ist unbeschreiblich, das macht sehr, sehr viel Spaß«

Mit den Händen stehe ich auch den Budokan-Schülern in Geschwindigkeit und Deckung kein bisschen nach, teilweise eher im Gegenteil. „Du machst schon länger Kampfsport, oder?“, werde ich gefragt. Schön, dass das auffällt, denke ich mir und kann mir ein Grinsen nicht verkneifen. Dann geht es zu den Kicks. Zunächst wird locker, im Wechsel mit dem Trainingspartner getreten, ohne sich gegenseitig zu Berühren. Es geht um Distanzgefühl und darum, verschiedene Tritttechniken auszuprobieren. Anschließend stellen sich alle

Jan Moshage ist Fitnesscoach und Kampfsporttester mit viel Erfahrung

Ich bin Jan Moshage, freier Mitarbeiter in einer Bielefelder Lokalredaktion seit 2014. In der Reihe „Kampfsport im Selbsttest“ möchte ich diverse traditionelle und moderne Kampfsportarten ausprobieren und mit Aktiven darüber reden, was sie an ihrem Sport begeistert. Ich bin lizenziertes Fitnesscoach mit mehreren Jahren Berufserfahrung und trainiere regelmäßig im Fitnessstudio. Meine große Leidenschaft ist der Kampf-

sport. Ich begann in meiner Kindheit mit Judo und Ju-Jitsu, habe auch kurz Shotokan Karate ausprobiert. Ju-Jitsu und Kickboxen standen auch auf meinem Sportplan. Während des Studiums widmete ich mich dem Kickboxtraining, das durch Muay Thai inspiriert ist. Aktuell mache ich beim Hochschulsport intensiv und mit Wettkampfabitionen Grappling und weiterhin Thai-Kick-Boxing und Mixed Martial Arts (MMA).



Jan Moshage. Foto: Moshage

in mehreren Reihen auf, um nacheinander in die Handpratten (Schlag- und Trittpolster) zu treten. In der vollen Halle wird Ozan von zwei Co-Trainern unterstützt – Katja Pfeiffer (1. Dan) und Markus Mader (1. Kup/roter Gürtel mit schwarzem Streifen).

Die ersten Tritte kriege ich noch problemlos hin. Aus dem Stand wird zunächst auf Körper dann auf Kopfhöhe getreten. Der einzige Unterschied zum von mir gewohnten Training: Getreten wird mit dem Fußspann, nicht mit dem Schienbein. Dann wird es kniffliger. Auf dem Programm steht der „Tornado-Kick“. Man dreht sich einmal um die eigene Achse, springt dabei ab und führt dann im Sprung einen Roundhouse-Kick (Tritt in einer Halbkreisbewegung) aus.

Ich gebe mein Bestes, komme hier aber ein wenig an meine Grenzen. Derart akrobati-

sche Kicks sind beim Kickboxen und Muay Thai eher selten. Der Bewegungsablauf gelingt mir halbwegs. Ich habe aber das Gefühl, dass er bei mir ein wenig unkontrolliert im Bezug auf Treffsicherheit ist. Ein paar mal erwische ich mich dabei, wie ich den Tritt instinktiv nicht im Sprung ausführe, sondern erst, wenn ich mit einem Bein wieder stehe.

Gerade diese akrobatischen Tritte liegen Danny und machen ihm am meisten Spaß. Er ist groß, schlank und hat lange Beine. Manchmal wird er von Freunden gebeten, Techniken wie den Tornado-Kick vorzumachen. Gerne würde er wieder auf Wettkämpfe gehen. „Der Adrenalinkick ist unbeschreiblich, das macht sehr, sehr viel Spaß“, sagt er. Wettkämpfe stehen bei Budokan im Laufe des nächsten Jahres auf dem Programm. Ozan möchte, dass seine Schützlinge gut vorbereitet sind. Außer-

dem braucht er das Einverständnis der Eltern.

Ozan ist es auch wichtig, im Training zwischen Grundlagen, sportlichem Wettkampf und Selbstverteidigung zu unterscheiden. Die Anfänger lernen zunächst die einzelnen Schläge und Tritte und später, sie mit einer Deckung zu kombinieren. Im Wettkampf erwartet er gegenseitigen Respekt: „Es geht nicht darum perfekt oder besser als alle anderen zu sein.“

Im Bezug auf Selbstverteidigung meint der Budokan-Trainer, dass andere Kampfsportarten möglicherweise effektiver sind. Dennoch werde das Selbstbewusstsein gestärkt und man lerne, sich bis zu einem gewissen Grad zu verteidigen. Gleichzeitig möchte Ozan seinen Sportlern vermitteln, die eigenen Grenzen zu kennen und Konflikte grundsätzlich besser verbal zu lösen.



Danny Kostrin versucht sich an einer gesprungenen Beintechnik in die Pratte, die Akin Ozan hält.

Foto: Sarah Jonek



Trainer Sahin Ozan erklärt einem seiner Sportler, wie er die Faust zu bewegen hat.

Foto: Sarah Jonek



Jan Moshage (Mitte) macht bei Karsten Timmer einen Armstreckhebel. Rechts im Bild Trainerin Petra Neuhaus-Twele.

Foto: Oliver Krato

Sanfte Bewegung statt harte Kante

Kampfsport im Selbsttest: Aikido empfindet Jan Moshage als schonende Alternative zu wettkampforientiertem Sport. Die Aktiven von „Aikikai“ kommen oft aus anderen Sparten.

Von Jan Moshage

Bielefeld. Miteinander statt gegeneinander steht beim Aikidotraining des Vereins „Aikikai“ im Vordergrund. Aikido ist weder ein intensiver Wettkampfsport, noch eine straßentaugliche Selbstverteidigung. Dies bestätigen auch Trainerin – oder Sensei – Petra Neuhaus-Twele (69) und Aikikai-Vorstandsmitglied Karsten Timmer (54). Doch was ist Aikido? Wer praktiziert es und warum?

Die sanfte, defensive Kampfkunst wurde Anfang des 20. Jahrhunderts in Japan entwickelt. Neuhaus-Twele sieht sie als „Bewegungskunst, in der ich den Angriff meines Partners aufnehme und in positive Energie umwandle“. Die Technik wird in verschiedene Hebel-, Halte- und Wurftechniken weitergeführt. Timmer beschreibt Aikido als „eine Mischung aus Judo und Yoga“.

Viele Leute, erzählt Neuhaus-Twele, hätten vor Aikido andere Kampfsportarten probiert, dann aber eine sanftere Alternative gesucht. Timmer hat vorher Karate gemacht. Irgendwann empfand er das harte, wettkampforientierte Training als Stress, außerdem ging es auf die Gelenke. Ein Physiotherapeut empfahl ihm Aikido. Ich kann verstehen, warum.

Beim Aufwärmen wird zunächst der ganze Körper in Schwung gebracht. Alle Gelenke, Hals und Rücken werden gelockert und bewegt. Anschließend folgen ein paar grundlegende Bewegungsabläufe und Schrittfolgen. Danach Rollen, vorwärts und rückwärts, ähnlich wie im Judo und im Ju-jitsu. Ich komme ins Schwitzen, aber nicht ernsthaft außer Atem. Der gesamte Körper wird moderat beansprucht, Gleichgewicht und Koordination werden geschult.

Dann folgen Partnerübungen. Jemand startet einen abgesprochenen Angriff. Darauf wird nicht mit einem harten Block, wie im Karate, oder mit einer Deckung oder Ausweichbewegung, wie im Boxen, reagiert. Stattdessen nimmt der Trainingspartner die Bewegung auf, leitet sie um und führt sie weiter in

einen Hebel oder eine Wurftechnik. Mein Eindruck: Das ist keine realistische Selbstverteidigung sondern mehr eine Art Choreografie. Teilweise erinnern mich die Schrittfolgen an Tanzbewegungen. Alle Techniken beruhen darauf, dass die Trainingspartner zusammenarbeiten, ihre Bewegungen aufeinander abstimmen und dabei Körperspannung aufrechterhalten. Alles geschieht sehr dynamisch und körperlich anspruchsvoll.

»Für die Beine wie für die Birne«

Gerade die Rollen, mit denen Stürze nach einer Wurftechnik abgefangen werden, bringen den Kreislauf in Schwung. Gleichzeitig muss man konzentriert bei der Sache bleiben, um die gezeigten Techniken umzusetzen. „Für die Beine, wie für die Birne“, sagt Karsten Timmer.

Die ehemaligen Sozialpädagogin Neuhaus-Twele begann als 29-Jährige mit Kampfkunst. Zuvor war sie kaum sportlich tätig gewesen. Das wollte sie ändern. Sie las über Aikido, sah bei ein paar Trainingseinheiten zu und dachte sich „Das könnte es sein.“ Und war es auch. Heute hat sie den 4. Dan (Schwarzgurt) und ist immer noch fleißig dabei. Sie trainiert regelmäßig und nimmt überall in Deutschland und teilweise im Ausland an Lehrgängen teil. Besonders wertschätzen sie

Jan Moshage ist Fitnesscoach und Kampfsporttester mit viel Erfahrung

Ich bin Jan Moshage, freier Mitarbeiter in einer Bielefelder Lokalredaktion seit 2014. In der Reihe „Kampfsport im Selbsttest“ möchte ich diverse traditionelle und moderne Kampfsportarten ausprobieren und mit Aktiven darüber reden, was sie an ihrem Sport begeistert. Ich bin lizenziertes Fitnesscoach mit mehreren Jahren Berufserfahrung und trainiere regelmäßig im Fitnessstudio. Meine große Leidenschaft ist der Kampf-

sport. Ich begann in meiner Kindheit mit Judo und Ju-jitsu, habe auch kurz Shotokan Karate ausprobiert. Ju-jitsu und Kickboxen standen auch auf meinem Sportplan. Während des Studiums widmete ich mich dem Kickboxtraining, das durch Muay Thai inspiriert ist. Aktuell mache ich beim Hochschulsport intensiv und mit Wettkampfbambitionen Grappling und weiterhin Thai-Kick-Boxing und Mixed Martial Arts (MMA).



Jan Moshage. Foto: Moshage

und ihr Mann Lothar Twele (5. Dan), bei diesen Lehrgängen auch mit japanischen Meistern trainiert zu haben. Dazu haben sie langjährige Freundschaften durch den Sport geknüpft. Gemeinsam hat das Paar zwei erwachsene Kinder.

Karsten Timmer leitet eine Firma, die Stiftungen berät. Er begann vor 20 Jahren mit Aikido. Allerdings wurde sein Training durch eine 12-jährige Babypause unterbrochen. Er hat zwei Kinder. Inzwischen ist er seit knapp sechs Jahren wieder dabei. Besonders eindrucksvoll ist ihm eine Begegnung auf einem Lehrgang mit einem Aikidoka mit Trisomie 21 in Erinnerung.

Bei Aikikai gibt es auch Kindergruppen. Maximilian (13) und Theresa (12) sind seit sieben, beziehungsweise sechs Jahren dabei. Beiden macht das Training großen Spaß. Maximilian gefallen die Techni-

ken, aber auch, dass er über den Sport neue Freunde gefunden hat. Theresa folgte ihrem Bruder. Ihre Lieblings-technik ist Ikkyo Omote. Dabei bringt man den Partner mit einem Armstreckhebel zu Boden.

Der Verein Aikikai ist eine eigenständige Kampfsportschule mit eigenem Dojo. Zunächst trainierte Neuhaus-Twele in der Kampfkunstschule des bekannten, 2001 verstorbenen Trainers Norbert van Soest. Dieser war allerdings neben Aikido unter anderem mit Ju-jitsu, Judo und Karate beschäftigt. Die Tweles und einige andere wollten sich allerdings mehr auf Aikido konzentrieren.

Zunächst taten sie sich schwer mit der Gründung eines eigenen Vereins. Sie wollten ihren ursprünglichen Lehrer nicht vor den Kopf stoßen. Van Soest nahm dies allerdings gelassen. Im eigenen

Dojo trainieren zu können, war von Anfang an Ziel des Vereins. Zunächst musste man aber mit einer Gymnastikhalle in Gilead 4 Vorlieb nehmen. Heute bietet das eigene Dojo eine ganz andere Trainingsatmosphäre. Eine permanente Matte liegt aus und muss nicht ab- und aufgebaut werden. An den Wänden hängen Bilder von Aikido Meistern, sowie einige Stöcker und Schwerter (auch Waffentechniken sind teil des Aikido). Außerdem gibt es einen kleinen Nebenraum mit einer Sitzecke und Kaltgetränken für die Zeit nach dem Training.

Aikido würde ich Menschen empfehlen, die ein Faible für Kampfkunst haben, aber nicht unbedingt an hartem, wettkampforientiertem Training interessiert sind. Außerdem bietet Aikido eine Möglichkeit, etwas für Fitness, Gesundheit und Koordination zu tun.



Aikido-Trainerin Petra Neuhaus-Twele macht eine Wurftechnik vor.

Foto: Oliver Krato



Kampfsporttester Jan Moshage wird mit einer Armtechnik „angegriffen“ und antwortet mit einer Reaktion.

Foto: Oliver Krato



Kampfsporttester Jan Moshage (r.) beim Kickboxen. Hier nimmt er Deckung bei einem Trittversuch zum Kopf.

Fotos (3): Peter Unger

Kickboxen im Highspeed-Modus

Kampfsport im Selbsttest: In der Bielefelder Kampfsportschule lernt Jan Moshage eine vielfältige Sportart sowie erfahrene Trainer und Wettkämpfer kennen.

Von Jan Moshage

Bielefeld. Bewegung ist das A und O beim Kickboxtraining in der Bielefelder Kampfsportschule. Zur Seite ausweichen, Tritte aus der Drehung oder aus einer Rückwärtsbewegung, um einen vordringenden Gegner zu stoppen: Schlag- und Tritttechniken sind mit dynamischer Beinarbeit verbunden. Selten steht jemand still, die meiste Zeit bewegen sich alle flink über die Matte. Dementsprechend anstrengend ist das Training bei Sven Möller (48), seit vielen Jahren Kickboxtrainer in Hubert Mayrs Kampfsportschule.

Gleichzeitig ist die Trainingsatmosphäre angenehm. Die Stimmung untereinander ist gelöst. Die, die schon länger dabei sind, machen auch gern mal ein Späßchen. Mein Eindruck ist: Auch wenn sie sich anstrengen und ordentlich schwitzen, haben die Leute viel Spaß beim Training. Der Unterschied vom Kickboxen zum Thai-Kickboxen an der Uni und zum Muay Thai bei Chok Dee ist: Insgesamt liegt mehr Fokus auf Tempo als auf Härte. Beim Thaiboxen gibt es auch Ausweichbewegungen, Beinarbeit und schnelle Angriffe. Der Fokus liegt jedoch häufig darauf, mit möglichst großer Wucht in die Pratzen zu schlagen und zu treten. Das Kickboxen in der Bielefelder Kampfsportschule hingegen setzt mehr auf Schnelligkeit und Frequenz – darauf, möglichst viele Treffer in kurzer Zeit zu landen.

Dafür wird intensiv die Haltemuskulatur der Beine trainiert, was mich besonders ins Schwitzen bringt. Die Trainingsmethoden hängen auch mit dem Wettkampfsystem der World Association of Kickboxing Organizations (WAKO) zusammen. Gekämpft wird im Halbkontakt (reiner Punktekampf) und Leichtkontakt.

Jan Sievert (30) ist aktiver Wettkämpfer und Vollzeittrainer in der Bielefelder Kampfsportschule. An den Leichtkontaktwettkämpfen gefällt ihm die Schnelligkeit, aber auch, „dass man am Montag danach noch ganz normal zur Schule oder zur Uni gehen

kann“. Außerdem schätzt er das Kickboxtraining, weil dort alles trainiert wird: „Kraft, Ausdauer, Schnellkraft, Beweglichkeit, Timing, Distanzgefühl, ein gutes Auge und Koordination.“

Manche kommen mit dem Ziel zum Kickboxtraining, sich im Notfall wehren zu können. Ich frage Hubert Mayr (59), Inhaber der Kampfsportschule, ob er im Leichtkontakt bezüglich Selbstverteidigung Nachteile gegenüber dem Vollkontakt sieht. Im Leichtkontakt lernt man, die Schläge abzuhalten, bevor sie ernsthaften Schaden anrichten. Mayr verneint: „Am Sandsack oder beim Pratzentraining wird durchgezogen, mit voller Wucht zugeschlagen.“

»Die Techniken maximal schnell, aber kontrolliert durchführen«

Die Schüler lernen also auch das Gefühl kennen, Kraft einzusetzen. Einen möglichen Nachteil gegenüber Angreifern sieht Mayr höchstens darin, dass im Training viel Wert auf sportliche Fairness gelegt werde. Ich teile den Eindruck, dass die Kickboxer, wenn nötig, auch hart zuschlagen und kicken können. Gegen Ende des Trainings übe ich mit Trainer Sven Möller. Bei seinen Side-Kicks und Halbkreisritten



Trainer Sven Möller (r.) demonstriert eine Schlagbewegung am Trainingspartner.

Jan Moshage ist Fitnesscoach und Kampfsporttester mit viel Erfahrung

Ich bin Jan Moshage, freier Mitarbeiter in einer Bielefelder Lokalredaktion seit 2014. In der Reihe „Kampfsport im Selbsttest“ möchte ich diverse traditionelle und moderne Kampfsportarten ausprobieren und mit Aktiven darüber reden, was sie an ihrem Sport begeistert. Ich bin lizenziertes Fitnesscoach mit mehreren Jahren Berufserfahrung und trainiere regelmäßig im Fitnessstudio. Meine große Leidenschaft ist der Kampf-

muss ich trotz schützender Handschuhe die Bauchmuskulatur anspannen und bei jedem Treffer ausatmen, um die Wucht abzufangen. Möller treibt seit mehr als 30 Jahren Kampfsport. Er fing mit Taekwondo an, und startete etwa vier Jahre später mit Kickboxen. Die Umstellung von einer Sportart mit fast nur Tritten zum Kickboxen, wo auch Schläge wichtig sind, „dauerte eine gewisse Zeit. Ich musste durchaus Lehrgeld zahlen“, meint Möller lachend. Bis zu seinem 35. Lebensjahr nahm er an Wettkämpfen teil, zuletzt bei einer Europameisterschaft. Nun lässt er es etwas ruhiger angehen, auch aus familiären Gründen. Der Informatiker hat eine Frau und zwei Kinder. Ein Kind möchte auch Kampfsport ausprobieren, das andere interessiert sich mehr für Fuß- und Handball.

Jan Sievert ist noch aktiver

sport. Ich begann in meiner Kindheit mit Judo und Ju-Jutsu, habe auch kurz Shotokan Karate ausprobiert. Ju-Jutsu und Kickboxen standen auch auf meinem Sportplan. Während des Studiums widmete ich mich dem Kickboxtraining, das durch Muay Thai inspiriert ist. Aktuell mache ich beim Hochschulsport intensiv und mit Wettkampfbambitionen Grappling und weiterhin Thai-Kick-Boxing und Mixed Martial Arts (MMA).



Jan Moshage. Foto: Moshage

Wettkämpfer, befindet sich aktuell auch in der Vorbereitung. Zum Kampfsport kam er ursprünglich über eine Cousine, die Karate machte. Neben den Kickboxkursen ist der Vollzeitlehrer auch im Rehasport und Deeskalationstraining tätig und gibt Kurse im Frauenkickboxen und für Selbstbehauptung an Schulen.

Er hat inzwischen seine Routinen als Trainer und plant das Training bis zu einem gewissen Grad, muss es aber auch, speziell bei den Kindern, spontan anpassen können: „Je nachdem, wer da ist.“ So könne er auf verschiedene Bedürfnisse eingehen.

Die Bielefelder Kampfsportschule hat einen hohen Kinderanteil und bietet unterschiedliche Angebote in Sport und Selbstbehauptung. Gerade bei den jungen Teilnehmenden legt Hubert Mayr Wert auf eine familiäres Um-

feld und die Vermittlung von „Rücksichtnahme, wertschätzendem Umgang und harmonischem Miteinander“ gegenüber und mit den Trainingspartnern.

Oft seien Eltern besorgt, wenn die Kinder Lust auf Wettkämpfe haben. Hier kann Mayr beruhigen: Im Halbkontakt gebe es keinerlei Härte, es handle sich um einen reinen Punktekampf, „wie beim Fechten“. Auch im Leichtkontakt sei die Härte gering. Ziel ist es, „die Techniken maximal schnell aber trotzdem kontrolliert durchzuführen“.

Nach dem Kickboxtraining der Kampfsportschule bin ich erschöpft, aber guter Stimmung. Ich denke das Training dort ist für alle geeignet, die sich auspowern möchten, ob aus Gründen der Selbstverteidigung, für sportliche Wettkämpfe oder als Freizeitschäftigung.



Jan Moshage (l.) lernte beim Kickboxen auch Übungen für die Haltemuskulatur und Beweglichkeit kennen.



Ju-Jitsu Trainer Engelbert Wallek (l.) zeigt mit Jan Moshage eine Verteidigungsmöglichkeit gegen einen Messerangriff in Bedrängnis.

Foto: Mike-Dennis Müller

Was gegen eine Messerattacke hilft

Kampfsport im Selbsttest: Jan Moshage erlebt, welche Selbstverteidigungstechniken beim Ju-Jitsu im PSV gelehrt werden. Mit Trainer Engelbert Wallek diskutiert er über ihren Sinn.

Von Jan Moshage

Bielefeld. Das Thema Selbstverteidigung wird in Kampfsportkreisen heiß diskutiert. Speziell, wenn es um Waffen geht. Oft werden komplizierte Techniken als realistische Selbstverteidigung verkauft. Ju-Jitsu Trainer Engelbert Wallek vom PSV Bielefeld (68, 5. Dan/Schwarzgurt) hält nichts von unnötigem Schnickschnack. Die Selbstverteidigungstechniken, die er zeigt, sind schnell, hart und präzise. Beim Thema Messerabwehr setzt er nicht auf realitätsferne Entwaffnungstechniken. Seine Devise: Schnellstmöglich eine Fluchtmöglichkeit schaffen.

Mit Ju-Jitsu begann ich als Achtjähriger und habe es sehr lange betrieben. Dabei habe ich gelernt, dass die Trainingsqualität und insbesondere wie realistisch die Selbstverteidigungstechniken waren, stark von den Trainern und Techniken abhing. Das hat auch mit der Vielseitigkeit der Kampfsportart zu tun. Engelbert Wallek ist seit 1977 beim Ju-Jitsu und bezeichnet es als den „Zehnkampf unter den Budosportarten“ – Budo wird als Oberbegriff für asiatische Kampfsportvarianten benutzt. Ju-Jitsu ist ein in Deutschland entwickeltes Selbstverteidigungssystem, basierend auf dem traditionellen japanischen Jiu-Jitsu. Es kombiniert Techniken verschiedener Kampfkünste wie Judo, Karate und Aikido.

Im Training muss zwischen Selbstverteidigungstechniken und Prüfungsprogramm unterschieden werden. Für die Gürtelprüfungen werden häufig Techniken mit weit ausladenden Bewegungen geübt. Oder Konter, die meiner Meinung nach nur funktionieren, wenn ein Partner lange genug stillsteht und passiv ist.

Die Kontertechniken, die Wallek zeigt, erscheinen mir grundsätzlich sinnvoll. Angriffe, zum Beispiel Schläge, werden schnell abgelenkt („gecheckt“) oder geblockt und mit Schlägen und Würfen/Takedowns gekontert. Schläge wie Körperhaken oder eine Gerade zum Kopf, ähnlich wie im Boxen, bereiten den Takedown vor. Damit soll der Geg-

ner abgelenkt oder aus dem Gleichgewicht gebracht werden. Wenn der Trainer eine Technik mit mir übt oder demonstriert, spüre ich, wie schnell und fest er zupackt. Vor Würfen bringt er sein Gegenüber effektiv aus dem Gleichgewicht. Seine Schläge kommen schnell und präzise, aber auch kontrolliert. Zu Beginn einer Übung hat er grundsätzlich die Deckung oben.

Bei manchen Abwehrtechniken habe ich leichte Zweifel, wie gut sie funktionieren, wenn der Gegner selbst Kampfsportlerfahrung hat. Beispielsweise bei einem erfahrenen Boxer oder Kickboxer, der Schläge schnell zurückzieht, stelle ich mir Konter schwierig vor.

»Im Ernstfall darf man nicht auf Hilfe hoffen«

Wallek stimmt zu, dass man, je nach Gegner, unterschiedlich agieren müsse. Gegen einen guten Boxer sieht er bessere Chancen im Griff- und Bodenkampf. Hier zeigt sich wieder: Ju-Jitsu ist vielseitig. „Dein Ju-Jitsu ist wahrscheinlich ganz anders als meins“, sagt Wallek zu Ralf Elbrächter (1. Kyu/Braungurt). Der Trainer geht davon aus, dass sich die Sportler spezialisieren und herausfinden, was für sie selbst am besten funktioniert. Elbrächter stimmt zu: „Man kann sich rauspicken, was man will: Jeder ist anders, einer ist mit den Armen

Jan Moshage ist Fitnesscoach und Kampfsporttester mit viel Erfahrung

Ich bin Jan Moshage, freier Mitarbeiter in einer Bielefelder Lokalredaktion seit 2014. In der Reihe „Kampfsport im Selbsttest“ möchte ich diverse traditionelle und moderne Kampfsportarten ausprobieren und mit Aktiven darüber reden, was sie an ihrem Sport begeistert. Ich bin lizenziertes Fitnesscoach mit mehreren Jahren Berufserfahrung und trainiere regelmäßig im Fitnessstudio. Meine große Leidenschaft ist der Kampf-

sport. Ich begann in meiner Kindheit mit Judo und Ju-Jitsu, habe auch kurz Shotokan Karate ausprobiert. Ju-Jitsu und Kickboxen standen auch auf meinem Sportplan. Während des Studiums widmete ich mich dem Kickboxtraining, das durch Muay Thai inspiriert ist. Aktuell mache ich beim Hochschulsport intensiv und mit Wettkampfbambitionen Grappling und weiterhin Thai-Kick-Boxing und Mixed Martial Arts (MMA).



Jan Moshage. Foto: Moshage

schneller, der nächste hat Stärken in anderen Bereichen.“ Schläge und Tritte abzuwehren ist das eine, aber wie reagiert man, wenn man mit einem Messer bedroht wird? Es gibt Ju-Jitsu Vereine, in denen dann komplizierte Konter-, Entwaffnungs- und Kontrolltechniken gezeigt werden. Engelbert Wallek hat eine andere Herangehensweise: Sich vor dem ersten Angriff schützen, beispielsweise indem man den Waffenarm zur Seite schlägt, und dann sein Heil in der Flucht suchen.

Dem Veranstaltungstechniker und Vater dreier Kinder ist wichtig, zu zeigen, wie schwierig und riskant die Verteidigung gegen ein Messer ist. Früher betrieb er Messer- und Stockkampf wettkämpfmäßig. Mit dem Messer schaffte er es bis zum Deutschen Meister. Seinen Schülern demonstriert er, wie schnell mehrere Messerangriffe hintereinander kommen können,

wenn der Waffentragende Erfahrung hat. Zu sehen, in welchem Tempo Stich- und Schnittattacken kommen können, macht schnell klar: Den Versuch, einen Angreifer zu entwaffnen, würde man in den meisten Fällen mit gefährlichen Verletzungen bezahlen.

Ralf Elbrächter betreibt seit Ende der Achtziger Jahre Ju-Jitsu. Er erinnert sich an eine Situation, in der er einem offensichtlich berauschten Mann mit einem Messer gegenüberstand. Durch Zurückweichen und defensives Verhalten schaffte er es, nicht getroffen zu werden. Was ihn aber letztendlich rettete war, dass der Angreifer verschwand. Eine wichtige Erfahrung die Elbrächter mitnimmt: „Im Ernstfall darf man nicht auf Hilfe hoffen.“ Es habe viel zu lange gedauert, bis einer der Zeugen auf die Idee gekommen sei, die Polizei zu rufen.

Im Bezug auf realistische Selbstverteidigung frage ich

Wallek, ob er einen Mehrwert in den standardisierten Prüfungstechniken sieht. Er findet: ja. Es gehe zunächst darum, den Anfängern Grundlagen und Bewegungen beizubringen, ihr Repertoire an Techniken aufzubauen, bevor sie die rauspicken können, die ihnen liegen und gegebenenfalls modifizieren können. Dann befände man sich allerdings schon im Bereich der Fortgeschrittenen. Das kann ich nachvollziehen.

Wallek betont, bei ihm würden nicht nur einzelne Verteidigungstechniken geübt, sondern auch Sparring und Bodenkampf. Grundsätzlich kann ich dem Ju-Jitsu beim PSV viel Positives in Bezug auf realistische Selbstverteidigung abgewinnen. Ich denke, dass Trainer in der Verantwortung stehen, den Schülern klar zu machen, was Prüfungsprogramm, was Sport und was effektive Selbstverteidigung ist.



Ju-Jitsu-Trainer Engelbert Wallek (in schwarz) zeigt den Beginn einer Wurfaktion als Reaktion auf einen Angriff. Foto: Müller



Der erfahrene Ju-Jitsuka Ralf Elbrächter (brauner Gürtel) bringt Kampfsporttester Jan Moshage zu Boden. Foto: Müller



Bei vielen Techniken im Krav Maga geht Trainer Christian Hjort (l.) explosiv mit erhobener Deckung in den Angreifer, hier simuliert durch Jan Moshage. Foto: Unger

Selbstverteidigung mit Aha-Effekt

Kampfsport im Selbsttest: Beim Krav Maga lernt Jan Moshage von Christian Hjort, wie man sich effektiv schützt und aus gefährlichen Situationen entkommt.

Von Jan Moshage

Bielefeld. Krav Maga ist kein klassischer Kampfsport mit sportlichen Wettbewerben wie beispielsweise Karate, Judo oder Kickboxen. Ein Teil der im Krav Maga benutzten Techniken stammt allerdings aus diesen Kampfsportarten. Sie werden benutzt, um sich zu verteidigen. In Deutschland werden mittlerweile unterschiedliche Varianten unterrichtet. Bei Alpha Sports erlebe ich erstmals persönlich ein Krav Maga Training. Es scheint mir die bisher effektivste Form der Selbstverteidigung, die ich kennengelernt habe.

Der Fokus liegt auf Selbstschutz und darauf, aus gefährlichen Situationen zu entkommen. Sollte eine Flucht schwierig oder nicht möglich sein, werden harte Techniken gezeigt, um einen potenziellen Angreifer zu kontrollieren oder außer Gefecht zu setzen. Dabei werden auch rechtliche Aspekte von Notwehr und Nothilfe angesprochen.

Nach der Trainingseinheit bei Christian Hjort habe ich das Gefühl, einige Dinge, die ich über Selbstverteidigung zu wissen glaubte, überdenken zu müssen. Als Kind begann ich mit traditionellen Kampfsportarten wie Judo, Karate und Ju-Jitsu. Besonders Letzteres hat hohe Selbstverteidigungsansprüche. Ansprüche, die meiner Meinung nach nur teilweise erfüllt wurden – abhängig von verschiedenen Trainern und Methoden.

Nicht alle, aber viele Techniken, die mir damals gezeigt wurden, erschienen mir nicht praktikabel. Ich wechselte zu Sportarten wie (Thai-)Kickboxen, Mixed Martial Arts (MMA) und später Grappling. Dort liegt der Fokus nicht auf Selbstverteidigung, sondern auf sportlichem Wettkampf. Dennoch lernt man hier im wahren Wortsinn zu kämpfen. Die erlernten Schläge, Tritte, Würfe, Hebel und Würger versucht man, auch im Sparring oder beim Bodenkampf umzusetzen. An einem Trainingspartner, der Widerstand leistet.

Meine Erfahrung ist: Sparring und Bodenkampf sind essenziell, um zu lernen, sich zu verteidigen. Hier stimmt mir auch Christian Hjort (39)

zu. Er empfiehlt den Teilnehmenden beim Krav Maga stets: „Kommt auch zum Sparring. Dort lernt ihr, die Techniken umzusetzen.“ Gleichzeitig beobachte ich aber auch einen umgekehrten Effekt. Bei Alpha Sports gibt es verschiedenen Kampfsportkurse, dort trainieren auch Wettkämpfer aus dem MMA und Kickboxen. Einige von ihnen kommen zum Krav Maga.

Ich verstehe, warum. Hier habe ich zum ersten Mal bei einem Selbstverteidigungskurs den Eindruck, dass alles anwendbar ist und die gezeigten Techniken mit Sparring gut kompatibel sind. Die Tatsache, dass Wettkämpfer aus harten Vollkontaktsportarten teilnehmen, bestärkt mich in dieser Sicht.

»Das ist nicht wie im Film, wo brav einer nach dem anderen angreift«

Was Hjort häufig zeigt: Mit einer soliden Deckung explosiv in den Angreifer reingehen. Dabei gehen die Hände beispielsweise in das Gesicht des Aggressors, oder der Unterarm wird vor den Hals oder Schultergürtel gestoßen. Der Gegner wird aus dem Gleichgewicht gebracht und abgelenkt. Je nach Situation werden auch härtere Methoden genutzt, wie Ellenbogenstöße vor die Brust, in den Solarplexus oder unter das Kinn.

In der Nahdistanz kann auf unterschiedliche Arten weitgemacht werden, mit Schlä-

Jan Moshage ist Fitnesscoach und Kampfsporttester mit viel Erfahrung

Ich bin Jan Moshage, freier Mitarbeiter in einer Bielefelder Lokalredaktion seit 2014. In der Reihe „Kampfsport im Selbsttest“ möchte ich diverse traditionelle und moderne Kampfsportarten ausprobieren und mit Aktiven darüber reden, was sie an ihrem Sport begeistert. Ich bin lizenziertes Fitnesscoach mit mehreren Jahren Berufserfahrung und trainiere regelmäßig im Fitnessstudio. Meine große Leidenschaft ist der Kampf-

gen, Tritten, Ellenbogen- und Knietechniken oder mit Takedowns. Beim Krav Maga werden auch der Kampf am Boden und Verteidigungen gegen Halte- und Würgetechniken geübt. Gerade im zivilen Bereich setzt Hjort den Fokus aber in vielen Fällen auf einen anderen Aspekt: Flucht! Das Ziel ist häufig, den Angreifer zu überrumpeln und anschließend davonzulaufen. Besonders wichtig ist Hjort diese Vorgehensweise, wenn man sich mit mehreren Gegnern konfrontiert sieht.

Er holt mich und zwei andere Teilnehmer des Kurses hinzu, stellt sich selbst mit dem Rücken zur Wand und demonstriert, wie aussichtslos es ist, sich allein gegen Angriffe von sechs Armen und sechs Beinen zur Wehr setzen zu wollen. Hjort: „Das ist nicht wie im Film, wo brav einer nach dem anderen angreift und außer Gefecht gesetzt wird.“ Stattdessen ist die Taktik auch hier: Sich einen An-

greifer aussuchen, diesen mit den oben genannten Methoden praktisch über den Haufen rennen und dann das Weite suchen.

Auch auf das Thema Messerabwehr geht Hjort ein. Im zivilen Bereich vermittelt er als erste Option Flucht. Sollte dies nicht möglich sein, werden Alltagsgegenstände wie Steine und Stühle eingesetzt. Scheitert dies auch ist seine Einstellung: Kampf vor sterben. Das Ziel ist in diesem Fall nicht, die Situation unverletzt, sondern lebend zu überstehen. Hierbei geht er auf den Schutz lebensnotwendiger Körperbereiche ein.

Hjort hat Lizenzen im Kampfsport und im Sicherheitsgewerbe und war selbst in der Sicherheitsbranche tätig. Er hat mir viele Referenzen von Menschen aus Polizei, Personenschutz und Security gezeigt, die von seinem Training überzeugt waren.

Überzeugt ist auch Sandra Lange. Die 56-Jährige hat di-



Jan Moshage. Foto: Moshage

verse Kampfsporterfahrungen. Vor 13 Jahren begann sie mit Krav Maga, seit zehn Jahren trainiert sie bei Hjort. Ihr Urteil: Im Vergleich mit Krav Maga war das, was sie früher gemacht hat, „Pipifax“.

Der Wunsch nach effektiver Selbstverteidigung sei aufgekommen, als sie am Telefon bedroht worden sei. Sie beteiligt sich bei Alpha Sports auch am MMA- und Kickboxtraining und gibt selbst Kurse in Fitnessboxen, Bodyweight Training und Bodyfitness. Bei meinem Besuch trainiere ich auch mit ihr. Mein Eindruck: Die verglichen mit mir schwächere Frau kann hart zupacken und geht mit einiger Wucht in die Techniken.

Ich empfehle Krav Maga allen, die lernen möchten, sich effektiv zu wehren. Allerdings müssen sie sich auf ein anstrengenderes Training als in vielen Kursen über Selbstverteidigung einstellen. Außerdem ist wichtig, auch im Sparring zu üben.



Trainer Christian Hjort (an der Wand) zeigt, wie bedrohlich eine Situation mit mehreren Angreifern sein kann. Foto: Peter Unger



Jan Moshage trainiert mit Sandra Lange, die seit rund zehn Jahren Krav Maga macht. Foto: Peter Unger



Jan Moshage (r.) übt beim MMA-Training Bodentechniken mit Trainer Krzysztof Kulak.

Foto: Sarah Jonek

Käfig-Kampf im Anfänger-Modus

Kampfsport im Selbsttest: Der polnische Ex-Champion Krzysztof Kulak überrascht damit, wie er einer Gruppe von Neulingen die Grundlagen des Mixed Martial Arts (MMA) beibringt.

Von Jan Moshage

Bielefeld. Mixed Martial Arts (MMA) hat einen schlechten Ruf, gilt als brutaler Käfig-Kampf ohne Regeln. Ich habe MMA bei Xtrasport ausprobiert und verfüge schon über Erfahrung damit beim Hochschulsport. Ja, MMA ist ein sehr harter Sport, und Kämpfe bergen Risiken. Ich bin aber überzeugt, dass es nicht gefährlicher oder brutaler als beispielsweise Boxen oder Kickboxen ist. Mehrere Studien, unter anderem von der Sportmedizin-Klinik der Universität von Alberta, kommen zu dem Schluss, beim MMA sei das Risiko, kleinere Verletzungen davon zu tragen höher. Beim Boxen gebe es aber mehr schwere Verletzungen, insbesondere Gehirnerschütterungen und Augenverletzungen.

Das kann man vielleicht auch mit den unterschiedlichen Regelwerken erklären. Beim Boxen liegt deutlich mehr Fokus auf Kopftreffern. Ein Ziel ist gerade bei den Profis in der Regel der Knockout des Gegners. Beim MMA gibt es mehr Möglichkeiten, einen Kampf zu gewinnen, beispielsweise durch Aufgabetechniken wie aus dem Grappling. Essenzieller Unterschied ist das Anzählen. Sobald ein Kampfrichter beim MMA die Kämpfenden trennt, ist das Duell vorbei. Im Boxen wird nach dem Anzählen meistens fortgesetzt. Schlimmstenfalls kämpfen Boxer mit Gehirnerschütterung weiter. Daher sehe ich im Anzählen ein größeres Risiko als im „Ground and Pound“ des MMA, den häufig kritisierten Schlägen am Boden.

Diese Praktik ist umstritten. Bei MMA denken viele an brutal anmutenden Bilder und Videos von Kämpfern, die aus einer dominanten Position auf ihren zumeist liegenden Gegner einschlagen. MMA nimmt allerdings für sich in Anspruch, eine möglichst realistische Form des Zweikampfs darzustellen. Außerdem lernt man im Training, sich gegen diese Attacken zu schützen. Bei professionellen Veranstaltungen gehen die Kampfrichter außerdem dazwischen, sobald sie bei dem unterlegenen Kämpfer keine effektive Gegenwehr mehr beobach-

ten. Beim Training bei Xtrasport treffe ich auf einen Trainer, der ehemaliger KSW-Champion ist. Die KSW (Konfrontacja Sztuk Walki) in Polen ist die größte MMA-Liga Europas. Krzysztof Kulak (42) hat mehr als 50 Profikämpfe bestritten, überwiegend im Mittelgewicht (bis 84 Kg), aber auch im Halbschwergewicht (bis 93 Kg). Dort maß er sich unter anderem mit Alexander Gustafsson, heute ein populärer Kämpfer in der amerikanischen, weltweit führenden Ultimate Fighting Championship (UFC).

»Kein Schmerz, keine Unfälle, Basics und Spaß stehen im Vordergrund«

Angesichts dieser Vita stellte ich mich auf ein hartes, wett-kampforientiertes Training ein, doch es kam anders. Kulak gibt auf lockere Art ein Anfängertraining. Fast alle Teilnehmenden haben wenig oder keine Erfahrung. Kulak vermittelt Grundlagen vom Striking (Schläge, Tritte, Knie und Ellenbogen) und Ringertechniken im Stand und am Boden. Vor allem für Einsteiger ist das geeignet. Das Training ist abwechslungsreich. Kulak zeigt viele Techniken. Da überwiegend Grundlagen vermittelt werden, fühlt man sich nicht überfordert. Auch ausdauertechnisch ist das Training moderat. Man schwitzt

Jan Moshage ist Fitnesscoach und Kampfsporttester mit viel Erfahrung

Ich bin Jan Moshage, freier Mitarbeiter in einer Bielefelder Lokalredaktion seit 2014. In der Reihe „Kampfsport im Selbsttest“ möchte ich diverse traditionelle und moderne Kampfsportarten ausprobieren und mit Aktiven darüber reden, was sie an ihrem Sport begeistert. Ich bin lizenziertes Fitnesscoach mit mehreren Jahren Berufserfahrung und trainiere regelmäßig im Fitnessstudio. Meine große Leidenschaft ist der Kampf-

sport. Ich begann in meiner Kindheit mit Judo und Ju-Jitsu, habe auch kurz Shotokan Karate ausprobiert. Ju-Jitsu und Kickboxen standen auch auf meinem Sportplan. Während des Studiums widmete ich mich dem Kickboxtraining, das durch Muay Thai inspiriert ist. Aktuell mache ich beim Hochschulsport intensiv und mit Wettkampfbitionen Grappling und weiterhin Thai-Kick-Boxing und Mixed Martial Arts (MMA).



Jan Moshage. Foto: Moshage

und kommt ein wenig außer Atem, wird aber nicht an seine Grenzen gebracht.

Die Atmosphäre ist sehr locker, es wird auch mal gescherzt. Ich finde es sehr sympathisch, dass ein erfahrener Ex-Profi ein so anfängerorientiertes Training gibt. Kulak zog für seine Lebenspartnerin nach Deutschland und lebt in Hamm, wo er auch als MMA-Coach tätig ist. Aktuell lernt er Deutsch. Wenn ihm beim Erklären von Techniken die Worte ausgehen, vermittelt er verständlich mit Händen und Füßen, wie es richtig geht.

Die Techniken und Methoden, die er zeigt, kenne ich bereits, unter anderem vom Grappling und Thai-Kickboxen. Mir scheint, dass die Teilnehmenden, die erst seit kurzem Kampfsport machen, keine großen Schwierigkeiten haben, das Gezeigte umzusetzen. Einige sind auch schon kampfsporterfahren. Martyna Stefaniak (25) macht schon ei-

nige Jahre Kickboxen und hat mehrere Kämpfe bestritten. Sie kam zum Arbeiten aus Polen nach Deutschland. Aktuell lernt sie Deutsch und strebt eine Ausbildung an. Ihre Tante und ihr Onkel leben hier. MMA fördert ihrer Ansicht nach das Selbstbewusstsein und hilft insbesondere bei Frauen, sich zu behaupten und auf der Straße weniger Angst zu haben.

Was Gefahren und Brutalität angeht, sieht Kulak einen entscheidenden Faktor in der Herangehensweise von Trainern und Sportlern. Er kritisiert, dass es, unter anderem im polnischen Raum, inzwischen viele „Freak-Fights“ gibt. Das sind Kämpfe mit Show-Effekt, zum Beispiel mit optisch auffälligen, aber unerfahrenen Kämpfern. Häufig würden sich auch Menschen als Trainer verkaufen, die zwar ein oder zwei Kämpfe absolviert, aber wenig Kampfsport-erfahrung haben.

Für Kulak gehört es zum MMA, zunächst unterschiedliche Disziplinen, wie Judo, Ringen, Boxen, Muay Thai oder Jiu-Jitsu intensiv zu lernen. Gerade aufgrund dieser Vielfalt ist MMA für ihn der „King aller Kampfsportarten“. Außerdem stehen für ihn als Trainer, speziell im Anfängerkurs, „kein Schmerz, keine Unfälle, Basics und Spaß“ im Vordergrund. Martyna Stefaniak hat bisher die Erfahrung gemacht, dass die meisten Kämpfer nicht aggressiv, sondern nett und respektvoll sind und Spaß beim Training haben.

Ich würde MMA allen empfehlen, die Lust auf vielseitigen Kampfsport haben. Wie bei anderen Angeboten auch, hängt deren Qualität viel von Trainern und Teilnehmenden in Kampfsportschulen und Kursen ab. Bei Xtrasport habe ich den Eindruck, die Beteiligten wollen miteinander lernen und Spaß haben und nehmen Rücksicht aufeinander.



Martyna Stefaniak (rechts) übt hier einen Roundhouse-Kick zum Körper beim MMA-Training im Xtrasport. Foto: Sarah Jonek



Trainer Krzysztof Kulak (l.) demonstriert die Techniken beim Mixed Martial Arts anfängergerecht. Foto: Sarah Jonek