

RUSSISCHE KAMPFKUNST

Unbekannter Sport – von Entspannung zur Abwehr

METTMANN (ball) Was ist eigentlich Systema? Die Kampfkunst beinhaltet alle Bereiche der Selbstverteidigung, sowohl mit als auch ohne Waffen. Besonders typisch sind fließende, entspannte Bewegungen. Das Prinzip berücksichtigt die eigene, genauso wie die gegnerische Körpermechanik. Im Training werden zum Beispiel richtiges Fallen, Abrollen, Hebelgriffe, Würfe und Schläge gelehrt, die in verschiedenen Situationen anwendbar sind. Im Waffenkampf erlernen die Sportler Verteidigung und Umgang mit Stock, Peitsche, Messer, Kette, und Schusswaffe, aber auch mit Alltagsgegenständen.

Techniken aus verschiedenen Kulturen

METTMANN (ball) Obwohl Systema als klassisch russische Sportart gilt, liegen die Wurzeln nicht ausschließlich im früheren Reich der Zaren. „Die Techniken haben sich über Kämpfe mit anderen Völkern ständig weiterentwickelt“, erklärt der Bonner Trainer Norbert Tannert. So finden sich heute Einflüsse verschiedener Kulturen in der Kampfkunst.

Das Ziel ist nicht Kampf, sondern Verteidigung

METTMANN (ball) Die russische Kampfkunst zielt nicht darauf, Menschen anzugreifen. Vielmehr geht es darum, sich vor Gewalt zu schützen – egal ob mit oder ohne Waffen. Das verdeutlicht bereits das Wappen der Sportart: ein Schwert, das hinter einem Schild versteckt ist. Hier wird bereits deutlich, dass die Abwehr Priorität genießt. In Russland bedienen sich offizielle Stellen der Systema-Technik, so zum Beispiel die schnelle Eingreiftruppe des Innenministeriums („Sobr“) oder die Steuerpolizei.

Neue Sportart etabliert sich in Deutschland

METTMANN (ball) Der russische Kampfsport – oder auch Russian Martial Arts (RMA) – ist in Deutschland noch weitgehend unbekannt. Erst seit Anfang des Jahres gibt es einen bundesweiten Verband. In nur 16 Orten existieren derzeit Trainingsangebote, darunter sind neben der Mettmanner Gruppe zum Beispiel auch Düsseldorf und Bonn.

Mit Chorälen gegen Stress in der Schlacht

METTMANN (ball) Kernpunkt des Systema ist die Verteidigung mit minimalem Kraftaufwand. Eine große Rolle spielt dabei das richtige Atmen. „Die Atemtechniken sind aus Chorälen entstanden, die früher während der Schlacht gesungen wurden“, erklärt Übungsleiter Martin Schulte. Das Singen bewirkt – ähnlich wie das rhythmische Atmen – eine Entspannung des Körpers. Auf diese Weise haben schon im Mittelalter Krieger emotionalen Stress in Extremsituationen bekämpft.

Ganzheitliche Philosophie: Ein Sport als Lebensweise

METTMANN (ball) Beim Systema handelt es sich nicht um eine reine Kampfkunst. Vielmehr steht dahinter eine ganze Art, das Leben zu gestalten. Dazu gehören Atmung, Haltung, Bewegung, Ernährung, Heilmethoden und Denkweisen. Nicht jeder muss alle diese Bereiche beherrschen, sondern kann sich das auswählen, was er individuell benötigt.

Auf fremde Gegner richtig reagieren

METTMANN (ball) Die Partnerarbeit gehört in den Übungsstunden von Martin Schulte zu den wichtigsten Elementen. „Nur dann kann man lernen, dass Menschen sich anders bewegen, anders reagieren und sich darauf einstellen“, meint er. Dazu passt, dass sich auch die Trainer verschiedener Gruppen ständig untereinander absprechen und regelmäßig gemeinsam trainieren. Nur so kann sich die junge Sportart weiterentwickeln. „Wir sind selbst ständig zu Fortbildungen unterwegs“, so Schulte.

Seminar über Stockkampf mit Andreas Weitzel

METTMANN (ball) Der Systema-Ausbilder Andreas Weitzel aus Augsburg ist am Wochenende 7. und 8. Mai zu Gast in Mettmann. Thema seines Seminars sind Stockkampf und Stockabwehr. Weitzel betreibt in Augsburg eine Akademie für „Russian Martial Arts“ (RMA) und lernte bei den führenden Systemalehrern Michail Ryabako und Vladimir Vasiliev.

Information Martin Schulte,
☎ 02104/71450 oder Michael Hirten,
☎ 0176/2010778.