

THEMA SYSTEMA

Kanalisierte Kraft

→ **REPORTAGE** Die neue, russische Kampfsportart **Systema** setzt auf Minimalismus zur **Verteidigung**.
Oberste **Prinzipien**: richtige Atmung, Beweglichkeit und die Form des Gegners.

VON SABINE BALLEIER

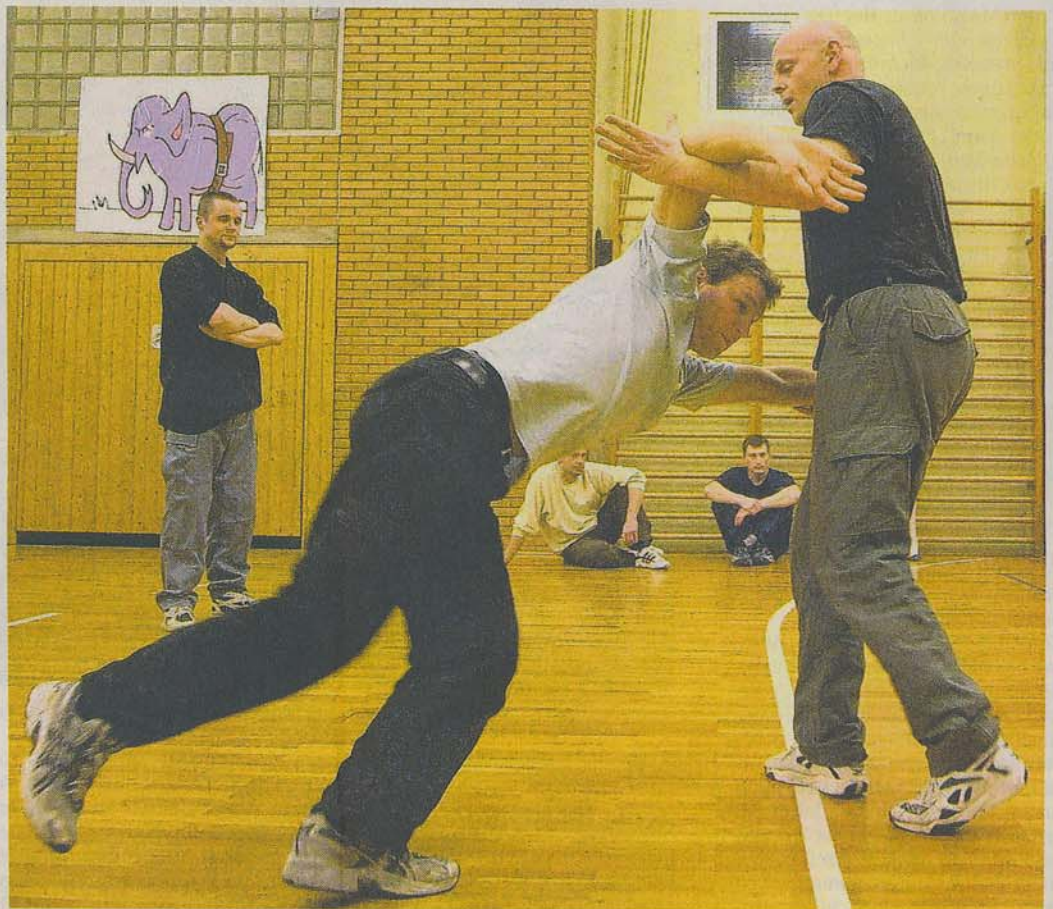
METTMANN Mit einem deutlichen Zischen lässt Sven Schmidt Luft aus seinen Lungen entweichen. Dabei macht er einen kleinen Schritt zur Seite, dreht den Oberkörper seitlich zum Angreifer. Das Gleichgewicht verliert er in der Bewegung nicht. Alles wirkt beherrscht. Ohne Hektik weicht er dem Stock aus, mit dem Martin Schulte nach ihm schlägt. Auch Schulte atmet bei jedem Schwingen des Stocks deutlich hörbar aus. Die Zischlaute dominieren die Geräusche in der MTV-Halle.

Die Schläge, die der Übungsleiter um sich herum austeilt, sind nicht echt. Sie gehören zum Aufwärmprogramm der Systema-Gruppe. „Ihr dürft das ständige Atmen nicht vergessen“, weist Schulte die Truppe an. „Es macht uns beweglicher.“ Hierin liegt die Besonderheit der russischen Kampfsportart Systema. Durch die Atmung wird der Körper entspannt. So lässt sich – nicht nur in Gefahrensituationen – Stress bekämpfen. Damit es mit dem Luftholen in jeder Lebenssituation klappt, gibt es spezielle Übungen. Scheinbar planlos laufen die Sportler durcheinander. Auf ein Klatschen lassen sie sich zu Boden sinken und rollen sich nach vorne oder hinten ab. Dabei wird aus später eingeatmet. Ganz gleich, wie der Bewegungsablauf ist: Die Atmung muss funktionieren.

Vollständige Körperkontrolle

Die nächste Übung ist eine Partneraufgabe. Während des Gehens dirigiert der Bonner Trainer Norbert Tannert Zoja Schulte – eine von zwei Frauen in der Gruppe – zu Boden, ohne sie zu berühren. Schließlich muss Zoja Schulte sich abrollen, um Tannerts Händen auszuweichen. „Das ist ein Teil der Körperkontrolle, um sich nicht flach auf den Boden fallen zu lassen“, erklärt Martin Schulte. „Das sieht ein bisschen gehampelt aus“, fügt er hinzu, „aber es ist ein komisches Gefühl, wenn jemand die volle Kontrolle über meinen Körper hat und ich mich nicht aufrichten kann.“

Wenig später wird es ernst. In Angriffsbewegungen mit Messer-Attrappen offenbaren sich der eigentliche Sinn und das Prinzip des Systema.



Den **Angreifer** durch dessen eigene Energie aus dem **Gleichgewicht** bringen – das ist das Prinzip des Systema. Übungsleiter **Martin Schulte** (rechts) lässt hier den Düsseldorfer Trainer Christoph Glossert auflaufen. RP-FOTO: DIETRICH JANICKI

„Unser Ziel ist, die Form des Gegners aufzulösen“, sagt Schulte. „Aber es geht nicht um Kampf, sondern um Körperkontrolle, um Angriffe abzuwehren.“ Mit Norbert Tannert demonstriert er, was gemeint ist. Mit einem schwarzen Plastikmesser in der Hand geht Schulte auf seinen Trainerkollegen los. Der rührt sich nicht, lockert nur die Bauchmuskeln. Dem simulierten Stich entzieht er sich, indem er den Oberkörper für einen winzigen Moment ganz locker in sich zusammensinken lässt. Das genügt, um das Messer am Brustbein abgleiten zu lassen.

Im nächsten Sekundenbruchteil hat Tannert Schultes Hand fest im Griff. Ohne jede Kraft drückt er sie so gegen seinen Körper, dass der

Angreifer das Messer schließlich fallen lassen muss. Alles hat nur einen winzigen Augenblick gedauert, aber in keinem Moment hektisch oder angestrengt gewirkt. Martin Schulte erklärt, wie es funktioniert: „Die Kraft des Gegners wird kanalisiert und genutzt, um ihn aus dem Gleichgewicht – besser: aus der Form – zu bringen.“ Dafür genügen ein paar winzige Bewegungen und Handgriffe – ganz egal, ob der Gegner mit einem Stock, einem Messer oder sogar einem Schwert angreift.

Verteidigung mit Zeitung

Kurios: Teil des Systema ist auch, zu lehren, was alles zur Verteidigung benutzt werden kann. „Wir können dafür auch eine Zeitung, eine Zigarettenschachtel, die

Scheckkarte oder ein Portemonnaie verwenden“, sagt Schulte. Er witzelt: „Bei manchen Angriffen hat man keine Chance, aber die nutzen wir.“

INFO

Trainingszeiten

Zu Hause ist die Systema-Gruppe beim **Mettmanner TV**. Zweimal pro Woche wird **trainiert**: dienstags und donnerstags von 20 bis 21.30 Uhr in der MTV-Halle, Neanderstraße.

Übungsleiter ist Martin Schulte, Auskunft unter ☎ 0 21 04 / 714 50 oder per E-Mail unter systema-info@yahoo.de.