

„Was die Prätze hergibt ...!“

SV-Fortbildung und SV-Lizenzverlängerung mit DKV SV-Ausbilder Sven Burkard Einsatzmöglichkeiten von Prätzen in der Selbstverteidigung (20.08.2016 in Verden/Aller)

- Erfahrungsbericht eines Teilnehmers -



In den vergangenen Jahren hat sich in Form von regelmäßig abgehaltenen Kursen im Bereich Selbstverteidigung und Selbstbehauptung eine gelungene Kooperation zwischen dem Sportcenter Sportivo Emden und Bushido Verden e.V. etabliert, die immer wieder zahlreiche Teilnehmer ins niedersächsische Verden lockt. So kamen auch an diesem Samstag Karateka vom 4. Kyu bis zum 5. Dan aus verschiedenen Regionen Norddeutschlands in die Verdener Trainingsstätte angereist.

Im Unterschied zu den vorangegangenen SV-Kursen stellte dieser Kurs jedoch ein Novum dar. Bildeten Schlagpolster in verschiedenen Ausführungen bisher einen von vielen

Trainingsaspekten in der SV-Ausbildung, war es diesmal das erklärte Ziel von Kursleiter Sven Burkard (5. Dan Shotokan-Karate, DKV SV-Ausbilder) sich ausschließlich auf die Anwendungsmöglichkeiten von Prätzen in unterschiedlichsten SV-Situation zu konzentrieren und zwar basierend auf Schlagtechniken, die im Karate vermittelt werden.

Prätzentraining im Karate bietet eine flexible, relativ schonende und auch für Anfänger geeignete Methode sowohl die eigene „Schlagfähigkeit“ zu erfahren, als auch die verschiedenen Schlagtechniken zu trainieren und dabei ohne viel Aufwand ein „Vollkontakt-Gefühl“ zu erzeugen, bei dem der Trainingspartner nicht absichtlich verletzt wird. Trotz ihrer offensichtlichen Vorteile scheinen Schlagpolster nach wie vor nicht überall ein selbst-verständliches Utensil im alltäglichen Karate-Training zu sein. Allerdings können selbst konservative und an formaler Schulung orientierte Karatekas nicht leugnen, dass ein sinnvoll durchgeführtes Training mit Prätzen die elementarsten Grundfertigkeiten schult, die das Karate vielleicht am stärksten von anderen Kampfkünsten unterscheidet, nämlich die Schlagkraft und die Schlagpräzision auf einen ganz bestimmten Punkt, die einen Kampf entscheiden können, bevor er überhaupt richtig begonnen hat. Übertragen auf den SV-Bereich können diese Fertigkeiten eine reale Konfliktsituation schnell beenden oder zumindest soviel Zeit verschaffen, um sich dem Konflikt zu entziehen.

Angesichts der thematischen Fokussierung dieses Kurses erübrigten sich die für SV-Kurse obligatorische Einführung in die theoretischen und gesetzlichen Grundlagen fast völlig. Denn SV-bezogenes Prätzentraining bedeutet in der konkreten Gefahrensituation, dass die Vor-Konfliktphase bereits vorüber ist, eine Konfliktvermeidung erfolglos blieb oder erst gar nicht ermöglicht wurde, weil ein erster körperlicher Angriff bereits stattgefunden hat oder unmittelbar bevorsteht. Nichtsdestotrotz gilt auch hier, dass eine Verhältnismäßigkeit der angewendeten Mittel seitens des Angegriffenen gewahrt bleiben muss.

Nach dem gemeinsamen Aufwärmen ging es Sven Burkard in den ersten Übungen des Kurses darum, ein Bewusstsein für den effektiven Einsatz der Hüfte sowie einer gewissen Vorspannung im Oberkörper herzustellen mit der sich die Geschwindigkeit des vorschnellenden Schlagarmes und damit dessen Schlagkraft deutlich erhöhen lassen und zwar sowohl in der Vor- als auch der Rückwärtsbewegung. Ein derart platzierter Schlag wird selbst an einem körperlich überlegenen Gegner seine Wirkung nicht verfehlen, was die Geräuschkulisse der ersten Schläge verdeutlichte, die die Kursteilnehmer auf die Prätzen abfeuerten. Der bewusste Einsatz der Hüfte zur besseren Kraftentfaltung ist eine elementare Grundlage des Karate, die auch im SV-Bereich zum Tragen kommt: In räumlich beengter bzw. bedrängter Situation, ohne ein weites Ausholen des



Armes oder Beines, das den Schlag respektive den Tritt schon lange im voraus ankündigen würde, einen wirkungsvollen Treffen zu landen, gehört bereits zum fortgeschrittenen SV-Instrumentarium. Im Gegensatz zum klassisch-formalen Karate empfehlen sich dabei jedoch beweglichere Armhaltungen und Beinstellungen, um Schlag-/Trittsequenzen flexibel nach vorne, zu den Seiten sowie nach unten und oben ausführen zu können.

Die hohe Motivation der Teilnehmer sorgte dafür, dass man im nächsten Trainingsblock zu komplexeren Drills übergehen konnte, die aus unterschiedlichen Kombinationen verschiedener Schlag- und Tritttechniken in hoher Frequenz bestanden. Reichliche Anwendungsmöglichkeiten dafür boten sich dann in szenisch nachgestellten Bedrohungssituation, in denen man sich mit einem oder mehreren Angreifern (mit Prätzen „bewaffnet“) in ungünstigen Positionen, wie beispielsweise dem Stehen in einer Ecke oder dem Sitzen auf einer Bank, konfrontiert sah. Eine Steigerung erfuhr dieses Szenario noch dadurch, dass der Angegriffene in die Bodenlage gebracht wurde und sich gegen die auf ihn einprasselnden Prätzen schützen und wehren musste, um wieder auf die Beine zu kommen. Es zeigte sich anschaulich, dass es auch in einer solchen, scheinbar aussichtslosen Lage durchaus wirksame Gegenmaßnahmen gibt.

Spätestens zu diesem Zeitpunkt dürfte jedem Beteiligten klar gewesen sein, wie effektiv und abwechslungsreich man ein Training mit Schlagpolstern gestalten kann. Und dafür benötigt man keineswegs ein breites Sortiment unterschiedlicher Prätzenformen, sondern ein Paar einfache Handprätzen reichen schon völlig aus. In diesem Zusammenhang war es dem Kursleiter ein besonderes Anliegen, das korrekte Halten der Prätzen als eine eigenständige Aufgabe zu definieren, die nicht minder Konzentration und körperlichen Einsatz erfordert, wie das Schlagen auf dieselben. Das Prätzen halten sollte daher nicht als willkommene Verschnaufpause bis zum nächsten Wechsel mit dem Partner verstanden werden, sondern als Gelegenheit die eigene Motorik in Verbindung mit der richtigen Atmung, dem Schlagrhythmus sowie der richtigen Distanz zu schulen. Auf diese Weise wird auch dem gerade geschlagen-den Partner die dringend benötigte Rückmeldung zu seiner Schlaggenauigkeit und -frequenz geliefert.

Sechs (6!) Stunden lang ohne Faustschützer permanent auf Prätzen zu schlagen in einem gemischten Teilnehmerfeld aus Frauen und Männern unterschiedlicher Ausbildungsgrade mit unterschiedlichen physischen und psychischen Voraussetzungen sind nicht nur eine körperliche, sondern auch eine mentale Herausforderung, die einer professionellen und souveränen Anleitung und Überwachung bedürfen. Dies war zu jedem Zeitpunkt durch Sven Burkard gewährleistet, der jeden einzelnen Kursteilnehmer betreute, auf dessen individuellen Voraussetzungen einging, zahlreiche Tipps zur Optimierung gab und die intensive Trainingszeit durch kurze Anekdoten aus seinem reichen Erfahrungsschatz aufzulockern verstand. Seine freundliche und mitreißende Art der Vermittlung sorgten dafür, dass sich der durch die Drills immer wieder hochschnellende Adrenalinspiegel auch rasch wieder senkte und die kameradschaftliche Atmosphäre – insbesondere zwischen den sich ständig abwechselnden „Prätzenhaltern“ und „Prätzenschlägern“ – den ganzen Tag über erhalten blieb. Sven schaffte es die Kursteilnehmer wohldosiert an ihre körperlichen und mentalen Grenzen heranzuführen und zeigte auf, dass auch bei einem Überschreiten dieser Grenzen in einer brenzligen SV-Situation die eintrainierten Techniken und Haltungen reflexartig funktionieren können, sofern sie gewissenhaft geschult werden. Am eigenen Leib erfahrbar wurde dies in den beiden abschließenden Stressrunden gegen Ende eines schweißtreibenden Tages. Alles in allem Trainingserfahrungen, die im Ernstfall von überlebenswichtiger Bedeutung sein können.

Erschöpfte, aber bis zum Schluss hochmotivierte Kampfsportler waren sich einig darin, dass ein solcher Kurs unbedingt wiederholt werden sollte, – allein schon deshalb, weil es einfach unheimlichen Spaß gemacht hat!



Dr. Jürgen Bär