Guido Sieverling

Die Welt der Kampfkunst

Kampfsport, Kampfkunst und Selbstverteidigung von A bis Z

Inhaltsverzeichnis

Stil/Begriff
Abanico
Abe-Ryū
Ägyptischer Stockkampf
Aikidō
Aiki-Jojutsu
Aikijutsu
Aiki-Osaka
Aikuchi
Ajukate
Allkampf
All Out Street Combat
All Style-Do Karate
Allstyle-Jitsu
Allstyle Jutsu
Allstyle Karate
Alpha Combat System
American Karate System
Anderthalbhänder
Anti-Terror-Kampf
Arnis
Baduanjin
Bafaquan

Bagua Qigong
Baguaquan
Bagua Taijigong
Baguazhang
Baihe Qigong
Bai He Quan
Baihui
Bai Lung Chuan Fa
Bai Meimao
Bajonett
Balisong
Bamen
Bamen Wubu
Bang
Baojianggong
Baoxingquan
Bare-knuckle
Bartaxt
Bastone Siciliano
Bate Coxa
Bâton Français
Bauernwaffen
Beipeai Tanglangquan
Berdysch
Bersilat
Beta 8
Binabayani
Binh Dinh
Blackjack

Blankwaffe
Bō
Bökh
Bōjutsu
Borreh
Boxen
Brancaille
Brazilian Jiu-Jitsu
Buckler
Budō
Buduan
Bujinkan
Bujutsu
Bulmudo
Buno
Bushidō
Cailifo
Canne
Capoeira
Chai dao
Chakram
Chan
Changjiaquan
Changquan
Chang Taijiquan
Chénggōng Kung Fu
Chinadi
Chinese Boxing
Chin Na

Chi-ryū Aikijutsu
Chi Sao
Choy Lee Fut
Chung Sin Kuen Do Kung Fu
Cinquedea
Claymore
Combat 56
Combat Hapkido
Combative Concepts
Combative Cross Training
Contus
Coryartes
Cuong Nhu
Daimyō
Daishō
Daitō-Ryū
Dānjiàn
Danza de Tijeras
Dao
Dashengquan
Dim Mak
Ditangquan
Dolch
Donga Stick Fighting
Dongdang
Donggong
Dōtanuki
Dreistock
Dreizack

Dumog
Dynamic Aikido Nocquet
Eiku
Elite Combat Program
El Matreg
Emeici
Enterdregge
Esdo
Esgrima Criolla
Eskrima
Estoc
Fajin
Falchion
Fang
Fangsonggong
Fanziquan
Faustkampf
Fechten
Feihe Quan
Fenjin
Ferozue
Flamberge
Flegel
Fränkischer Haken
Franziska
Freistilringen
Fu
Fujiaoquan
Fukuro shinai

Gaijin Goshin Jutsu
Gatka
Glefe
Glíma
Gohshinkan
Goju-Kann
Gong
Goshin-Jitsu
Goshinkwai Taijutsu
Grappling
Guan
Haidong Gumdo
Hakama
Hamidashi
Han Bai
Hanbō-Jutsu
Hangeomdo
Hanmudo
Hapkido
Hasta
Hayashizaki Musō-ryū
Heft
Henan Xingyiquan
Hequan
He Taijiquan
Hongquan
Hou Quan
Hōzōin-ryū
Hung Gar

Huquan
Huxingquan
HwarangDo
Iaidō
Iaitō
Illustrissimo Kali
Individual Combat System
Inosanto Kali
I-Shin
Isshin-ryū
Jambia
Jeet Kune Do
Jian
Jinggong
Jiu-Jitsu
Jōdō
Jogo do pau
Jūdō
Juego del Palo
Jujûtsu
Jūkendō
Jun Fan Gung Fu
Ju Tai Jutsu
Jutte
K-1
Kadgamala
Kajukenbo
Kallarippayat
Kali Sikaran

Kama
Kampfringen
Kara-Ho
Karate
Kashima Shin-ryū
Kashima Shinto-ryū
Kas-Pin
Katana
Katzbalger
Keiko-Gi
Kemet Mariama
Kempō-Karate
Kempo Naadaa
Kendō
Kenjukate
Ketten-Teile-Peitsche
Kickboxen
Kien Kun Do
Kim Ke
Kirri
Kitō-ryū
Kobayashi Shōrin-ryū
Kobudō
Kobukai Jiujitsu
Kodachi
Kodokan Goshinjutsu
Kombato
Kopesh
Kopis

Koppōjutsu
Koryū
Koshiki Karatedo
Koshinkan
Kosho Shorei-Ryu
Krabi Krabong
Krav Maga
Kriegsgabel
Kriegshammer
Kubikaki-Katana
Kubotan No Jitsu
Kuge
Kukishinden-ryū Happo Hikenjutsu
Kukishin-ryū
Kuk Sool Won
Kumdo
Kung Fu
Kun-Tai-Ko
Kuntao
Kutaeka Do
Kyŏksul
Kyokushin Budo Kai
Kyusho
Langschwert
Lanze
Lao Bazhang
Lee Taijiquan
Leichtkontakt
Lethwei

Lian
Liu He Ba Fa
Lochaber-Axt
Lung Hu Chuan
Luta Livre
Luzerner Hammer
Mabu
Macheira
Maculelê
Marine Corps Martial Arts Program
Meihuaquan
MilNakaDo
Minghe Quan
Miséricorde
Mixed Martial Arts
Modern Self Defense
Morgenstern
Mortuary Sword
Motobu-ryū
Muay Thai
Muay Thai Boran
Mudo
Musado
Nagamaki
Naginata
Nam Hồng Sơn
Nanbudo
Nanpai Tanglangquan
Neigong

Neiqi
Nga Mi
Nihon Jujutsu
Nihontō
Ninjatō
Ninjutsu
Niten Ichiryū
Nunchaku
Nuntebō
Ocreae
Ōdachi
Okinawa-Te
Ōtsuchi
Operative Combat System
Pale
Pangai-Noon
Pangamut
Pankration
Panzerstecher
Peking-Form
Pekiti-Tirsia Kali
Pencak Silat
Piguaquan
Progressive Fighting System
Pudao
Qiang
Qiangzhuanggong
Qiankun Tunagong
Qigong

Qi Xing Tang Lang Quan
Quan
Qwan Ki Do
Ranggeln
Real Aikido
Real Arnis
Real Selfdefence Fighting
Richtschwert
Ringen
Ringknaufdolch
Rokushakukama
Romphaia
Rutte
Ryūei-ryū Karate
Ryu Kyu Kobudō
Sai
Sambo
Samurai
San-Bo-Jutsu-Kai
Sanjiegun
San Jitsu
Sanlie
Sanshiqi
San Shou
Sarit-Sarak
Savate
Saya
Schiavonesca
Schlagring

Schweizerdegen
Schwert
Schwingen
Seito Boei
Semikontakt
Seppuku
Serrada Escrima
Shan
Shang Afg Martial Arts System
Shaogun
Shaolin Kung Fu
Shaolinquan
Shemao
Shequan
Shexingquan
Shezhang
Shidokan Karate
Shierduanjin
Shihe Quan
Shikomizue
Shimmei Musō-ryū Iaidō
Shinden Fudō-ryū Dakentaijutsu
Shinjinbukan Shorin-ryū
Shinkendo
Shin-Ken-Ryu-Do
Shinson Hapkido
Shintaido
Shitō-ryū
Shixingquan

Shiziwu
Shōdōkan-Aikidō
Shootboxen
Shooto
Shorinji-Kempo
Shōrin-ryū Seibukan
Shotokai
Shoto Kempo
Shoto-Ryu Karate
Shuaijiao
Shuanggou
Shuriken
Sica
Sikaran
Silat
Singlestick
Sipar
Sōjutsu
Sound-Karate
Ssireum
Stangenwaffe
Stilett
Stilrichtungsfreies Karate
Streitkolben
Subak
Suhe Quan
Sui
Sumō
Sunbinquan

Surik
Suruchin
Svebor
Systema
Tabar Zin
Tachi
Taekgyeon
Taekido
Taekwondo
Taiji
Taijidao
Taijigong
Tàijíquán
Tai Jutsu
Taiken
Taishin Ryu Kobujitsu
Tambō
Tang Lang Quan
Tankendō
Tantō
Tantuiquan
Tatsu-Ryu-Bushido
Tecchū
Tekkō
Tendoryu Aikidō
Tenshin Shōden Katori Shintō-ryū
Tescao
Tessen
Thaikido

Thaing
Tinbei
Togakure-ryū
Tombo Ryu Kenjûtsu
Tonfa
Tongbeiquan
Tong-Il Moo-Do
Trumbasch
Tsurugi
Tuifa
Tuishou
Uechi-ryū
United Karate System
Vajramushti
Vale Tudo
Varzesh-e pahlavani
Viêt Võ Đao
Vo Dao Vietnam
Võ Khí Đao
Vollkontakt
Vovinam
Wadokai Kono Style
Wadō-Ryū
Wakizashi
Weng Chun
Wing Chun
WonHwaDo
Wrestling
Wudangjian

Wudang Qi Gong
Wudang Tai Chi
Wun Hop Kuen Do
Wurfanker
Wushu
Wu Taijiquan
Wuwei
Wuxingchui
Xiaozhoutian
Xingyiquan
Xiphos
Xyston
Yabusame
Yağlı Güreş
Yang Taijiquan Xiaojia
Yari
Yari-Tantō
Yatagan
Yawara
Yaw-Yan
Ying Zhao Quan
Yin und Yang
Yiquan
Yong Chun Quan
Yoroi-dooshi
Yoseikan
Yoshin-ryū Jujutsu
Yuya
Zhanjing

Zhuajin
Zipota
Zonghe Quan
Zuibaxianquan
Zuiquan
Zweihänder

Vorwort

Was ist ein Buch, wenn es sich nur in den Gedankengängen oder auf der Festplatte des Schreibers befindet? Dies habe ich mir auch gesagt und deshalb dieses Buch geschrieben. Es soll dem Leser einen Anstoß dazu geben, die Faszination und die ganze Vielfältigkeit des Kämpfens kennen zu lernen und falsche Vorstellungen darüber abzubauen.

Ich selbst wurde im Jahr 1968 geboren. Seit dem Jahr 1984 habe ich elf verschiedene Kampfstile trainiert, wie beispielsweise *Ninjutsu*, *Shaolin Kung Fu* und *Wing Chun*. Diese Vielfältigkeit an Erlerntem sehe ich persönlich als das an, was es tatsächlich ist: Eine Erweiterung und Bereicherung von Wissen, Erfahrung, Lebenseinstellung und Bewusstsein.

Aus diesem Erfahrungsschatz heraus hatte ich mich dazu entschlossen, die Kampfkunstschule BUSHIDŌ in Lüdenscheid zu gründen, die Schule später in Kung Fu-Zentrum LÓNG QUÁN umzubenennen und das *Chénggōng Kung Fu* zu entwickeln. Als Stilgründer bin ich zwar das Oberhaupt und habe den *Sigung*-Titel (Großmeister), lege allerdings keinen so großen Wert auf diese Anrede, wie andere Kampfkünstler. Für mich ist dies nur ein Titel auf meinem Weg – lernen werde ich allerdings ein Leben lang.

Dieses Buch soll auch all denen helfen, die sich ihre eigenen Gedanken machen und nicht nur stupide nacheifern wollen, was ihnen vorgemacht wird. Das eigentliche Ziel der Kampfkünste besteht nicht darin, zerstörerisch oder gewalttätig zu wirken, sondern das Leben zu bewahren und zu verbessern.

Alles auf der Welt befindet sich im Wandel, so auch der Titel und Inhalt dieses Buches. War noch die erste Auflage unter dem Titel "Der Weg des Kämpfers" erhältlich, so wurde die zweite und dritte Ausgabe „Das Lexikon des Kämpfens betitelt. Die nun vorliegende Ausgabe wurde noch einmal komplett überarbeitet neu betitelt. Es wäre für mich die größte Belohnung für meine Mühe, wenn dieses Buch zumindest teilweise Antworten auf die gestellten Fragen geben kann, denn ein Buch, dass das eigene Nachdenken anregt, ist sicherlich höher zu bewerten als eines, das Problemlosigkeit vermitteln will.

Es wird aber auch Vereine und Verbände geben, die sicherlich eigene Sichtweisen inhaltlicher Art haben. Dies ist auch vollkommen normal und legitim, denn wer 100 Leute fragt, bekommt 100 verschiedene Antworten. Vielleicht trägt dieses Buch dazu bei, das Wissen und Training eines jeden Interessierten zu bereichern und sie dazu anzuregen, neue und unbekannte Bereiche in der Welt des Kampfes zu erschließen.

Jeder Mensch ist ein Individuum und besitzt andere geistige und körperliche Voraussetzungen. Diese sollten auch genutzt und nicht vergeudet werden.

Möge dieses Buch all denen helfen, die sich ihre eigenen Gedanken machen und nicht nur nacheifern, was ihnen vorgemacht wird.

Und nun wünsche ich allen Lesern viel Spaß beim Schmökern und Ihren persönlichen Weg zu finden…

Guido Sieverling
Sigung des Chénggōng Kung Fu, Sifu des Wing Chun, Sifu des Tiě Quán Chénggōng und Inhaber des Kung Fu-Zentrum LÓNG QUÁN

A

武道

Abanico

Bei *Abanico* (dt. *Fächer*) handelt es sich um eine Schlagtechnik mit einer scharfen oder stumpfen Waffe. Dabei wird der Unterarm schnell um seine Längsachse gedreht (ähnlich der Bewegung mit einem Fächer). Wird eine Waffe verwendet, trifft so die Klingen-Breitseite den Gegner. Durch die relativ geringe Aufschlagswucht wird diese Technik hauptsächlich zur Vorbereitung eines Wirkungstreffers oder zur Irritation des Gegners benutzt. Das Abanico wird in den philippinischen Kampfkünsten angewandt.

Abe-Ryū

Das *Abe-Ryū* ist eine Stilrichtung des *Ninjutsu* und stammt aus Japan.

Ägyptischer Stockkampf

Die traditionelle Kampfkunst des ägyptischen Stockkampfes, stammt noch aus der alten pharaonischen Zeit. Erste Aufzeichnungen befinden sich in einem Tempel bei Luxor. Sie werden um das Jahr 1200 v. Chr. datiert. Dort ist die Ausübung dieses Sports mit kämpfenden Sportlern (die einen Gesichtsschutz tragen) und Schiedsrichtern zu sehen. Heute wird der ägyptische Stockkampf immer noch in manchen Regionen Ägyptens zu festlichen Anlässen vorgeführt. Gekämpft wird dabei mit mannsgroßen Stöcken.

Aikidō

Die moderne Kampfkunst *Aikidō* entstand erst Anfang des 20. Jahrhunderts. Der Gründer Morihei Ueshiba entwickelte sie als Synthese verschiedener Aspekte unterschiedlicher *Budō*-Disziplinen. Sie ist eine Weiterentwicklung des *Daitō-Ryū Aiki-Jūjutsu*.

Die Namensbezeichnung setzt sich zusammen aus *Ai* für Übereinstimmung, *Ki* für Lebenskraft und *Do* für (Lebens-)Weg (wird auch als *Energie, Harmonie* und *Weg/Methode* übersetzt).

Die Gesamtbezeichnung kann in etwa übersetzt werden: *Weg zur Harmonie der Kräfte*, *Der Weg der Harmonie mit der Energie des Universums* oder *Der Weg der Harmonie im Zusammenspiel mit Energie*.

Foto „Aikido-Schule Takeshin“

Morihei Ueshiba nannte seine Entwicklung mehrfach um. Zuerst erhielt sie die Bezeichnung *Aiki-Bujuts*u, später *Aiki-*

Budō. Erst im Laufe des Zweiten Weltkrieges erhielt sie ihren endgültigen Namen *Aikidō*. Der Ausdruck *Aiki* wurde bereits in älteren japanischen Kampfkünsten verwendet. Dort hatte sie die Bedeutung der „angemessenen Kraft“ im Sinne des Mitgehens mit dem Angreifer. Ueshiba erweiterte die Deutung des Begriffes auf eine auch spirituelle Harmonie.

Aikidō kann von Menschen jeden Alters und jeder Größe trainiert werden. Diese schwer erlernbare Kampfkunst benötigt mehrere Jahre Übung, bis ein Schüler in der Lage ist, sich effektiv zu verteidigen.

Es ist unbestritten, dass man sich durch *Aikidō* effektiv verteidigen kann, auch wenn diese Art zu Kämpfen meist sehr harmonisch, wenn nicht gar tänzerisch und choreografiert wirkt.

Ziel des *Aikidō* ist es, die Kraft des gegnerischen Angriffs abzuleiten und dieselbe Kraft intelligent zu nutzen, um den Aggressor vorübergehend angriffsunfähig zu machen, ohne ihn schwer zu verletzen. Ermöglicht wird dies durch Haltetechniken (*katame waza* oder *osae waza*) und Wurftechniken (*nage waza*), die den Hauptteil der *Aikidō*-Techniken ausmachen.

Es gibt beim *Aikidō* keine offensiven Angriffstechniken, sondern nur Abwehr- und Sicherungstechniken. Dadurch entwickelt sich eine defensive und verantwortungsbewusste geistige Haltung.

Ein häufig genannter Satz ist folgender: „Die flexible Trauerweide kann einen Sturm durch Biegen widerstehen, während die viel stabilere Eiche brechen wird, wenn der Wind zu stark ist“.

Foto „DJK-Ebnath“

Foto „Aikido-Schule Takeshin“

Aikidō-Techniken beruhen auf physikalischen Prinzipien. Zu nennen sind hier beispielsweise Hebel, Achsen oder Kinetik. Je weiter der Schüler mit dem Training fortschreitet, desto weiter tritt die reine physikalische Kraft in den Hintergrund. Diese wird durch „das Zentriertsein“, der Genauigkeit und der Beweglichkeit ersetzt.

Im Gegensatz zu vielen anderen Kampfkünsten, wird die Angriffsenergie des Gegners nicht geblockt, sondern so umgelenkt, dass der Verteidiger daraus einen Vorteil erlangt. Erreicht wird dies durch zwei Prinzipien:

- *irimi*: Dies ist das Prinzip des „in den Angriff Eintretens und mit ihm Harmonisierens“ und
- *tenkan*: Bei diesem Prinzip wird der Angriff mit einer Drehbewegung vorbeigelassen und dabei mit ihm harmonisiert.

Das *Aikidō* lehrt, dass der Fluss des *Kokyū* oder des *Ki* des Trainierenden, den Gegner bewegt oder zu Fall bringt.

Zentrale Kraft im *Aikidō* ist das *Kokyū*. Diese Atemkraft ist der Muskelkraft des körperlich stärkeren Gegners überlegen. Genauer ist *Kokyū* der Atem, *Kokyū dōsa* die Atemkraftbewegung aus dem *Seiza* und *Kokyū hō* ist eine Übung zur Entwicklung der Atemkraft. Das *Kokyū* und das Ki gehören zusammen. Wenn die Atemkraft richtig geübt wird, beeinflusst dies auch den Fluss des *Ki* positiv.

Foto „Aikido-Schule Takeshin“

Foto „DJK-Ebnath“

Wettkämpfe sind im *Aikidō* nicht vorgesehen und wurden auch von Morihei Ueshiba nicht geduldet. Graduierungen werden durch Vorführung diverser Techniken erreicht, ohne dass die Partner dabei als Gegner gegeneinander kämpfen. Während in einigen Kampfkünsten oder Kampfsportarten nur im Zusammenhang mit *Jō* oder *Bokken* von *Kata* gesprochen wird, sind in den meisten *Aikidō*-Stilen Kata mit Partnern (*Kata-Geiko*) die zentrale Übungsform. Zum größten Teil bestehen die Übungseinheiten für den Trainierenden (*Aikidōka*), aus *Kata-Geiko*. Hierbei sind die Rollen von Angreifer und Verteidiger bereits im Vorfeld festgelegt. Auch der Angriff und die Verteidigung werden meist schon vorgegeben. Erst ein fortgeschrittener Schüler beginnt sich langsam von der Form zu lösen. So sind der Angriff und die Verteidigung nicht mehr streng geregelt. Wiederum später wird die Rollenaufteilung von Angreifer und Verteidiger gänzlich überwunden.

Der Trainierende versucht die Bewegungen frei werden zu lassen und nicht mehr über jeden einzelnen Schritt nachzudenken. Die Bewegungsabläufe sollen dann vom Unterbewusstsein ausgeführt werden. Das Training findet

größtenteils ohne Waffen, bzw. Übungswaffen, statt. Die drei Waffen *Jō*, *Tantō* und *Bokken* spielen dennoch eine wichtige Rolle. Diese werden verwendet, da viele Bewegungen und Techniken des *Aikidō* von Waffentechniken, wie z.B. Stock- oder Schwerttechniken, abgeleitet sind und dadurch waffenlose Bewegungsabläufe besser verstanden werden können. Ja nach Stilrichtung des *Aikidō* variiert jedoch die Bedeutung des Waffentrainings.

Foto „Aikido-Schule Takeshin“

Die Angriffe bestehen überwiegend aus Schlägen, Würge- oder Haltegriffen. Jede Technik wird zumeist in drei Teile gegliedert:

1. dem Aufnehmen oder Vorbeigleiten der Angriffsenergie (*Tai no henkō*),
2. der Weiterführung der Energie bis hin zum Verlust des Gleichgewichtes des Angreifers und
3. der Abschlusstechnik. Diese kann aus einem Wurf oder einer Haltetechnik bestehen.

Im *Dōjō* üben meistens zwei Partner miteinander, bei denen regelmäßig die Rolle des Angreifers (*Uke*) und Angegriffenen (*Nage* oder *Tori*) gewechselt wird. Dieser Wechsel findet in