

Der Tritt in die Weichteile

Krav Maga: Die israelische Selbstverteidigungslehre im Selbstversuch

■ Gewachster Parkettboden, holzvertäfelte Wände, mannshohe Spiegel und ein ausladender Kronleuchter an der Decke, der trotz seiner zwölf Birnen den Saal nur in schummriges Licht taucht. Als ich den Raum der Tanzschule Bäulke in der Dieburger Straße in Darmstadt betrete, bin ich mir gar nicht so sicher, ob ich hier im richtigen Kurs bin. Doch Trainer Andreas Burkert passt mit seinen breiten Schultern und den Tattoos an beiden Unterarmen dafür umso besser in das Bild, das ich erwartet habe. Ich nehme heute an einem Selbstverteidigungskurs in Krav Maga teil.

Begründer der Verteidigungstechniken ist ein slowakischer Ringermeister, Imi Lichtenfeld. Er stellte in den 1930er Jahren eine Truppe zusammen, um die Menschen in den jüdischen Ghettos von Bratislava vor antisemitischen Übergriffen zu schützen. Dabei entwickelte er seine Selbstverteidigungslehre, in der er ab 1944 in seiner neuen Heimat Israel zunächst Soldaten und Polizisten unterrichtete. Neben der Ausbildung für Sicherheitskräfte gibt es heute Kurse auf der ganzen Welt für Jedermann.

Zum Probetraining in der Tanzschule sind – mich mitgezählt – vier Männer und drei Frauen gekommen. Sie sind zwischen 18 und 30 Jahre alt. Aus dem Saal nebenan lässt sich zu dezenter Musik immer wieder ein heiteres „ChaChaCha“ der Tanzlehrerin vernehmen. „Da werden die sich aber gar nicht freuen, wenn wir hier gleich loslegen“, freut sich Andreas mit einem schelmischen Grinsen im Gesicht. Laute Schläge, Stöhnen und Keuchen werden die Tanzschule heute mal mit ungewohnten Geräuschen füllen.

Wir beginnen mit einer recht einfachen – aber effektiven – Verteidigungsmethode: Dem Tritt in die Weichteile. Mein Übungspartner ist ein Mädchen in meinem Alter. Eva trägt einen Mundschutz und erklärt mir beiläufig, sie mache den Sport schon seit einigen Jahren. Sie nimmt ein Schutzkissen vom Boden, die Pratte, und hält sie auffordernd vor sich. Ich gebe zu, sie macht mich nervös.

Da ich noch nie vorher in irgendeiner Kampfsportart tätig war und auch sonst nicht übermäßig sportlich bin, fällt es mir schwer, genug Kraft aufzubringen, damit sich das überhaupt nach einem richtigen Schlag anfühlt. Andreas erklärt mir: „Du musst deinen ganzen Körper einsetzen.“ Meine geringe Muskelkraft soll mir kein großer Nachteil sein. Meine Partnerin ist wahrscheinlich nicht sonderlich beeindruckt von den Hieben meiner dün-

nen Ärmchen, ich dafür umso mehr. Ich merke – die Techniken genau zu lernen ist wichtig, um die optimale Kraft aufzubringen, die in einem schlammert.

Krav Maga ist eine Selbstverteidigungskunst, die für Jedermann leicht zu erlernen und praktizieren ist. In den Kursen für Erwachsene, Jugendliche und Kinder werden auch Frauen, Rentner oder körperlich nicht besonders fitte Menschen gerne gesehen. Andreas sagt stolz: „Wichtig in diesem Kurs ist, den Teilnehmern mehr Selbstvertrauen zu schaffen. Leute, die draußen auf der Straße Ärger machen wollen, suchen sich meistens keine Gegner, sondern Opfer. Strahlst Du aber Selbstsicherheit aus, wirst Du meistens in Ruhe gelassen.“

Wir stellen uns nun die Situation vor, an einer Bushaltestelle von hinten angegriffen und gegen die Wand gestoßen zu werden. Andreas dreht sich mit einem Ruck zum Angreifer um, pockt ihn hinten am Kragen und schleudert ihn gegen die Wand. Danach tritt er ihm ins Steißbein, schlägt in die Nieren und noch auf die Nase. „Bearbeiten“, nennt er das.

Die Musik nebenan ist mittlerweile verstummt. Der Kurs scheint wohl vorbei zu sein. Irgendwie beneide ich sie. Meine Kraft beginnt mehr und mehr zu schwinden. Nie hätte ich gedacht, dass ein Selbstverteidigungskurs mich so zum Schwitzen bringen könnte.

Ich versuche, kurze Seitenblicke auf einen kleinen Wecker, der in der Ecke auf einem Tisch kläglich seine Zeiger dreht. Vor allem die Schläge meiner gut trainierten Partnerin abzufangen, ist in den letzten Minuten unseres einhalbstündigen Trainings eine ziemliche Tortour. Eva geht zwar auch bald die Puste aus, doch zum Abschluss will sie noch einmal alles geben.

Ich bin am Ende meiner Kräfte. Noch Minuten später bin ich am Schnaufen und mir schwirrt der Kopf. Meine Beine und Arme fühlen sich schwammig an. Die Schultern schmerzen. Ich bin aber auch beeindruckt. Trotz meiner körperlichen Unterlegenheit, kann auch ich die Kraft aufbringen, jemanden zu Boden zu reißen, oder von mir abzuwehren.

WES WEIN