

„Schnelligkeit beginnt im Kopf“

Kampfsportserie 5 In Schwenningen trifft sich in Schwenningen eine kleinere Gruppe von Kendo-Übenden regelmäßig zum Trainieren der traditionellen und äußerst faszinierenden Kampfkunst.

Ihnen steht Rainer Lickert voran, der sich seit jeher von klassischen Ritualen, Geschwindigkeit, Kraft und Technik fesseln lässt. „Das kann schon ganz schön scheppern, wenn das Übungsschwert auf den Helm kracht“, schildert Lickert den Verlauf eines Übungskampfes. Es sei kaum zu glauben, dass „alte Hasen“ so unglaublich schnell seien, erzählt er weiter. So durfte er unter Ewald Ernst, einem der Vereinsgründer, erfahren, wie raffiniert eine Distanz verringert wird und ein Fußfeger gemacht ist, der dem Gegner blitzschnell die Beine wegzieht.

Zugute kommt einem dabei bestimmt auch der weite Hosenrock, der die Beine verhüllt und üblicherweise im Training getragen wird. Dadurch wird eine Bewegung erst (zu) spät erkannt. Ewald Ernst hatte im Jahre 1977 die Kendoabteilung des Schwenninger Judovereins ins Leben gerufen. Inspiriert wurde er dabei durch den Rottweiler Club, der immer wieder japanische Meister für ein authentisches Training engagierte. Bis heute werden gute freundschaftliche Beziehungen zum nahe gelegenen Verein gepflegt.

Eigentlich war der 53-jährige Lickert schon immer ein leidenschaftlicher Judoka, doch als er sich bei einem Wettkampf das Knie schwer verletzte, musste er



Ziel anvisieren und treffen: Rainer Lickert (rechts) beim Ausführen eines Schlags zum Kopf des Gegners. Foto: Birgit Uhl

sich eine Alternative suchen. „Schon lange fand ich Kendo faszinierend“, sagt er über seine neue Leidenschaft, „da habe ich ins Training reingeschnuppert und war begeistert.“

Er sieht sich mehr als Techniker und Taktiker denn als harter Kämpfer. Und so ist der Traditionsbewusste seit dem Jahr 2001 in der Kendoabteilung nicht mehr wegzudenken. Inzwischen ist er Vorstand des Judovereins geworden. Neben organisatorischen Dingen kümmert sich Lickert gewissenhaft um einen ansprechenden Internetauftritt, schreibt Presseberichte, leitet das wöchentliche Kendotraining, widmet dem Verein also viel Zeit und Energie.

Kein Gruß in Richtung Wand

Obwohl er sich selbst nicht als strenger Lehrer sieht, gibt er das Wissen um die japanischen Rituale an seine Schützlinge ausführlich weiter. „Ich verlange beispielsweise nicht, dass meine Schüler die Hallenwand an- und abgrüßen, doch ich erwähne, dass es üblich ist, weil dort eigentlich der Altmeister sitzt, beziehungsweise ein Bild von ihm hängt.“ Es handelt sich um klassisches Wettkampftraining, das gelehrt wird. Lickert bedauert, dass die Gruppe leider zu klein sei, um aktiv an Veranstaltungen teilnehmen zu können. Gerne würde er

sehen, dass seine Leidenschaft von neuen Gesichtern geteilt wird. „Ich wäre noch motivierter“, zwinkert er, „wenn ich einen Meister vor mir hätte, der mich wieder richtig herausfordert. Auch, damit ich neuen Wind in meine Übungseinheiten bringen und damit meine Schüler inspirieren kann.“ Das Alter spiele dabei eine nebensächliche Rolle, weil Kendo lange praktiziert werden könne.

Den gebürtigen Freiburger hat es beruflich Ende der Neunziger Jahre nach Schwenningen verschlagen. Und hier ist er mit Familie, Beruf und Sport richtig heimisch geworden.

Ziele setzen und durchziehen

Was an Kendo so interessant ist? „Das Bewusstsein zu haben, den Treffer zu landen. Diese absolute Zielstrebigkeit, die beim Angriff benötigt wird“, erklärt Rainer Lickert begeistert, „man muss sich auf dieses Eine konzentrieren. Beobachtung und Strategie sind wichtigste Elemente.“ Auch das Einhalten der richtigen Kampfdistanz sei gar nicht so einfach, aber man lerne hierbei, Abstände grundsätzlich gut einzuschätzen. Die Kampfkunst hat auch Auswirkungen auf das alltägliche Leben. So habe er gelernt, sich Ziele zu setzen und dann auch durchzuziehen – wie bei einem Schlag eben. *biu*

Weg des Schwertes

Kendo bedeutet übersetzt „Weg des Schwertes“ und ist die modernisierte Version des japanischen Schwertkampfes, wie ihn die Samurai lernten. Wie in den meisten asiatischen Kampfkünsten wird auch hier besonderer Wert auf die Wesensbildung gelegt, also die Ausprägung von Charakterfestigkeit, Entschlossenheit und moralischer Stärke. Der Begriff „Kendo“ taucht erstmals im 18. Jahrhundert auf. Die Etikette spielt hierbei bis heute eine große Rolle. Zum Beispiel ist es üblich, die Halle barfuß zu betreten und zu Anfang und Ende einer Übungseinheit eine Verbeugung zur „Ehrendseite“ zu machen. Auch Gegnern gegenüber wird Respekt durch eine Verbeugung gezollt.

Die Kleidung basiert auf der früheren Rüstung eines Samurai-Kriegers, ist aber inzwischen wesentlich leichter gestaltet. Ein weiter Hosenrock (Hakama) und die Jacke (Gi) bilden den Untergrund. Für Kopf, Hände, Unterarme, Brust und Lende gibt es eine spezielle Rüstung (Bogu), die die vier Trefferzonen schützt. Lediglich Kopf, Unterarme, Rumpf oder Kehle sind erlaubte Ziele. Die Übungswaffe besteht entweder aus schwerem Holz (Bokuto) und findet Verwendung bei der Kata oder ist aus einem mit vier Bambus-Lamellen verstärktem Schwert (Shinai), wenn ein Kontaktkampf geführt wird.

Beim Ausführen des Schlags wird üblicherweise die Trefferfläche durch lautes Rufen benannt. Zum einen, um zu bestätigen, dass der erlangte Treffer kein Zufall ist, und zum anderen um den Gegner einzuschüchtern. Durch die Langwaffe werden Schläge, Tritte oder Würfe nicht benötigt, es sei denn, um sich wieder die nötige Distanz zu verschaffen, damit das Schwert effektiv einsetzt werden kann. Die klassische Übungsform (Kata) wird meist mit einem Partner ausgeführt. *biu*