



Jörg Sagmeister, Stefan Reinisch, Sinisa Maletic und Willi Haager

Combatives Training

Methoden für konsequente Selbstverteidigung

Vorstellung

Dieses Buch ist ein Gemeinschaftsprojekt der Trainingsgemeinschaft „Combatives Austria“¹. In dieser haben sich Gleichgesinnte zusammengefunden, um sich im Sinne der Effizienzsteigerung auszutauschen, ohne dafür einen eigenen Verein gründen zu müssen. Wir haben unterschiedliche Trainingsbiographien und unterschiedliche Trainingsschwerpunkte, was schon bisher zu großen Synergieeffekten geführt hat. Es folgt eine kurze Vorstellung der Autoren in zufälliger Reihenfolge.



Jörg Sagmeister



Jörg Sagmeister beschäftigt sich seit über 15 Jahren mit den Themen Kampfkunst, Selbstverteidigung und Kampfsport. In etwa 7000 Stunden hat er dabei verschiedene Systeme trainiert, Wettkämpfe absolviert, hunderte Stunden Lehr-DVDs von hochkarätigen Kampftrainern gesehen, Kampfkunstseminare besucht, praxisnahe Kampfseminare absolviert, Sparringtreffs veranstaltet oder besucht, Selbstverteidigungskurse gegeben, einen Youtube-Kanal² betrieben, drei Mal wöchentliches Training³ gegeben und über 100 A4 Seiten Zusammenfassungen geschrieben, um das ganze systematisch vermitteln zu können.

Stefan Reinisch

Stefan Reinisch hat im Alter von 10 Jahren mit Judo begonnen. 1988 wechselte er zum traditionellen Jujitsu, da ihm dieses damals für die Selbstverteidigung geeigneter erschien. Im Laufe der Jahre hat sich sein Training immer mehr in Richtung Combatives gewandelt (ohne dass er diesen Begriff zunächst kannte), sodass 2013 die Sektion

„Combative Academic Amateurs“⁴ des Vereins Shobukai Austria gegründet wurde. Er ist Selbstverteidigungs-Trainer am Universitäts-Sportinstitut Wien, seit 2002 Berater im Bereich Verhaltens- und Sicherheitstraining für diverse Unternehmen sowie für Fakultäts- und Interessensvertretungen, Personal Trainer im Bereich Selbstschutz, weiters Lehrer für Frauen-, Mädchen- und Burschenselbstverteidigung an Schulen. Die intensive Beschäftigung mit den Bereichen Kampfkunst/Kampfsport/Selbstverteidigung/Selbstschutz hat sich in mehreren TV-Auftritten, Artikeln in Fachzeitschriften sowie einer Reihe von Büchern niedergeschlagen, unter anderem „Combatives: Konsequente Selbstverteidigung“⁵, „Combatives Drills: Übungen für konsequente Selbstverteidigung“⁶ (mit Willi Haager als Mitautor) sowie „Erfolgreiche Messerabwehr: So verbessern Sie Ihre Chancen“⁶.



Sinisa (Sini) Maletic



Sinisa (Sini) Maletic hat sich schon als kleines Kind für Kampfsport interessiert und fing daher schon früh mit Karate an. Später kamen noch Judo, Ving Tsun, Thaiboxen und einiges mehr hinzu. Seine ersten Erfahrungen mit Gewalt sammelte er als Jugendlicher bei „Prügeleien“ mit Gleichaltrigen. Die wertvollsten Erfahrungen machte er jedoch als Security und als Türsteher an der Tür diverser Clubs. Hier begriff er, dass ihn sein jahrelanges Training nicht wirklich auf solche Situationen und vor allem nicht auf den Ausbruch von Gewalt vorbereitet hat. Ein paar einfache Judowürfe und das simple Schützen des Kopfes waren die Dinge, die hier am besten funktionierten. Verbale Deeskalation war für ihn zu dem Zeitpunkt noch ein Fremdwort. Jedoch wusste er, dass er nach anderen Antworten suchen musste, welche er im normalen Training nicht finden konnte. Dank Google war die Suche nicht lang und er fand Leute wie Tony Blauer, Richard Dimitri und Lee Morrison, die als Vortragende auch das Thema „Gewalt“ aufgriffen und in ihr Training integrierten. Hier setzte Sini auch

an und begann eigenständig zu trainieren, zuerst noch MMA-lastig, später gründete er dann die Trainingsgruppe SD8⁷, die sich dann voll den Combatives zugewandt hat.

Willi Haager

Wilhelm Haager ist Gymnasiallehrer für Sport, Philosophie und Psychologie.

Er wechselte nach Jahren im japanischen Kampfsport 2013 zu den Combatives. Seit 2016 leitet er Selbstverteidigungskurse am Universitäts-Sportinstitut in Wien. Um besonders die psychologischen Aspekte im Bereich der Selbstverteidigung zu behandeln, verfasste er seine Diplomarbeit zu diesem Thema. Er ist Mitautor des Buches „Combatives Drills: Übungen für konsequente Selbstverteidigung“ und war zusammen mit Stefan Reinisch im TV zu sehen.



Wir nehmen nicht in Anspruch, die Erfinder der gezeigten Übungsformen und Methoden zu sein. Gerade bei der in

diesem Buch thematisierten Trainingsmethodik stützen wir uns voll und ganz auf die Arbeit von Tobias Brodala⁸ und den Leuten von SC Int'l - Street Combatives⁹, diesen gebührt die ganze Anerkennung!

Wesentlicher Bestandteil erfolgreicher Trainingsmethodik ist das Konzept der „Aliveness“, welche als solche von Matt Thornton¹⁰ definiert und bekannt gemacht wurde und schon manche Ansicht von einem vermeintlich „guten“ Training erschüttert hat.

¹ <https://www.facebook.com/groups/140432326683499/>

² <https://www.youtube.com/user/TPSPitten>

³ <http://www.tpstraining.at/>

<https://www.facebook.com/tpstrainingneu>

⁴ <https://www.facebook.com/Combative-Academic-Amateurs-1486427901641052/?ref=bookmarks> <http://www.shobukai-austria.at/index.php?id=29>

⁵ Reinisch, Türl, Marek; Combatives: Konsequente Selbstverteidigung, D 2016 ⁶ Reinisch, Haager, Marek; Combatives Drills: Übungen für konsequente Selbstverteidigung, D 2017

⁶ Reinisch, Marek; Erfolgreiche Messerabwehr: so verbessern Sie Ihre Chancen, D 2014

⁷ <https://sd8selfdefense.wixsite.com/sd8sv>

<https://www.facebook.com/SD8SS/>

⁸ <https://www.brodala-gruppe.de/Home.html>

⁹ <https://www.combatives.biz/>

¹⁰ <https://www.straightblastgym.com/>

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung
2. Der Ablauf von Technikfolgen
3. Aliveness
4. Stress: hilfreich oder hinderlich?
5. Das Kernelement
 - 5.1 „Spear“
 - 5.2 Gewehrgriff
 - 5.3 Harness
 - 5.4 Bodylock
 - 5.5 Übergang zum Gewehrgriff auf der anderen Seite
 - 5.6 Übergang zum „Spear“
 - 5.7 Steigerung
6. Eingänge
 - 6.1 Verbringung von A nach B
 - 6.2 Armdrag
 - 6.3 Rumrutscher

6.4 Präventiv mit Flanking

6.5 Präventiv mit Schlag oder Greifen zum Gesicht

6.6 Reaktiv

7. Abschlüsse

7.1 Lösen und Distanz gewinnen

7.2 „Shredder“

7.3 Transport

7.4 Zu Boden bringen

7.5 Kontrolle mit Würgetechnik

7.6 Abschluss mit Schlägen

8. Erfahrungen aus Training und Praxis

1 Einleitung

von Stefan Reinisch

Warum überhaupt ein drittes Buch über Combatives-Training? Es stimmt, nach dem ersten Combatives-Buch und dem Folgebuch „Combatives-Drills“ dachten Willi und ich eigentlich, jetzt hätten wir das Thema erschöpfend behandelt. Immerhin beinhaltet das erste Buch die theoretischen Grundlagen und die zentralen Konzepte der Combatives, während das zweite diese Kernelemente durch spezifische Drills verfestigt.

Dann allerdings lernten wir Jörg und Sini kennen, tauschten uns aus, organisierten gemeinsame Seminare, besuchten Seminare international renommierter Trainer und langsam dämmerte die Erkenntnis, dass wir uns bislang mit einem Aspekt des Trainings noch viel zu wenig beschäftigt haben, nämlich mit dem der Trainingsmethoden.

ACHTUNG: damit sind noch lange nicht alle Bereiche der Combatives abgedeckt! Zum Beispiel würde das Thema Boden noch eine intensive Auseinandersetzung erfordern. Aber auch darauf wären die Prinzipien der Trainingsmethodik anzuwenden. Selbiges gilt für den „Vertical Clinch“ aus der Gegenüberposition¹¹. Auch die Konflikt-Kommunikation findet sich hier nicht.

Jedes gute Training verfolgt ein Ziel: besser zu werden! Das gilt für Einzel- und Mannschaftssportarten genauso wie für Kampfsport und Selbstverteidigung bzw. Selbstschutz. Gerade in den beiden Bereichen „Kampfsport“ und

„Selbstverteidigung“ kann man zwei einigermaßen unterschiedliche Herangehensweisen unterscheiden, wobei klar sein muss, dass *jede* trainingsmäßige Vorbereitung auf einen realen Übergriff immer nur ein Surrogat bleiben kann:

1. In der Selbstverteidigung, im traditionellen Jujitsu, in manchen Formen des Krav Maga oder manchmal auch in den Combatives läuft vieles „linear“ ab: Das ist der Beginn (also der Angriff), über diese und jene Technik kommen wir zu diesem gewünschten Ergebnis. Wir bewegen uns somit von A über B zu C.

Das Ganze ist aber eine Einbahnstraße: geht am Weg von A nach C etwas schief, gibt es kein Zurück. Taucht die Frage auf „Aber was mache ich, wenn es so nicht klappt?“ kommt häufig die Antwort „Dann machen wir etwas anderes.“. Wie dieses „andere“ aussieht bzw. wie man trainingsmäßig in die Lage versetzt wird, dieses „andere“ umzusetzen, fehlt jedoch. Zu beobachten ist, dass dann oftmals (und 8 oftmals vergeblich oder nur unter hohem Verletzungsrisiko) versucht wird, mit mehr Kraft und Körpereinsatz das ursprüngliche Vorhaben doch noch umzusetzen.

Dennoch ist diese Form der Herangehensweise sehr beliebt, weil sie „logisch“ erscheint und Anfängern in der Regel keine allzu großen Probleme bereitet. Auch in den Combatives ist diese Trainingsmethode zu finden, bereits unser „Gameplan“ (Vermeidung - Konfliktkommunikation - evtl. Abschreckung - physische Konfrontation) ist ja (zumindest in erster Linie) linear. Manchmal ist ein Umkehren möglich, aber schwierig. Beispiele dafür finden aber auch in der Realität immer wieder statt.

2. Im Kampfsport (Judo, Boxen, Ringen, BJJ, MMA etc.) gibt es natürlich auch die Grund- oder Basistechniken. Damit

man von Sport reden kann, bedarf es jedoch der direkten Auseinandersetzung mit dem Gegner bzw. dem Trainingspartner (Randori, Sparring). Die Intensität und die Dynamik lassen sich im Einverständnis regulieren, sodass auch schon Anfänger auf diese Art trainieren können. Dabei bemerken sie bald, dass es nicht immer so abläuft wie geplant, weil sie es mit einem widerständigen Trainingspartner zu tun haben. Der Trainierende muss sich also Alternativstrategien überlegen.

Ich vergleiche diese Form des Trainings gerne mit einem Kreisverkehr: verpassen wir die ursprüngliche Ausfahrt, nehmen wir halt die nächste oder kehren nach einer Ehrenrunde zur ursprünglichen zurück. Oder man bedient sich des Bildes eines „schleifenförmigen“ Trainings. Auch in guten Krav Maga- oder Combatives - Trainingsgruppen wird mit schleifenförmigen Drills gearbeitet, weil diese einen hohen kämpferischen Wert haben.

Schon im Buch „Combatives Drills: Übungen für konsequente Selbstverteidigung“ finden sich Drills, die beide Trainingsmethoden (linearer Ablauf/Schleifen¹²) abdecken, wir haben damals aber noch nicht eine Unterscheidung gemäß dieser Einteilung getroffen.

Sowohl Jörg, als auch Sini, als auch ich selbst arbeiten zwar mit Herz und Seele an der Verbesserung unseres jeweiligen Trainings, uns fehlt aber der wissenschaftliche Background bei der Analyse und Nutzbarmachung dieser beiden unterschiedlichen Trainingsmethoden.

Somit ist jetzt der richtige Augenblick gekommen, dass Willi Haager zu Wort kommt.

¹¹ Eine gute Darstellung dazu findet sich z.B. bei Craig Douglas (<http://shivworks.com/>) <https://www.facebook.com/384993038366814/videos/543152112789358/> oder

<https://www.youtube.com/watch?v=GQ7jBRZwiCg>

¹² Gerade die Drills von Richard Dimitri: <https://www.richarddimitri.com>

2 Der Ablauf von Technikfolgen

von Willi Haager

Stellen wir uns eine Schlagkombination vor, die im Rahmen des Boxtrainings trainiert werden soll: linke Gerade – rechte Gerade – linker Haken. Diese Kombination wird nun intensiv geübt. Während darauf geachtet wird, dass jeder Schlag kraftvoll – also mit entsprechender Körpermechanik – ausgeführt wird, wird das Tempo des Ablaufs immer weiter gesteigert.

Dabei steigt auch die Ökonomie der Bewegung und die Übung fühlt sich bald „flüssig“ an. Mit der Zahl der Wiederholungen wächst auch der Grad der Automatisierung des Ablaufs. Ist das Bewegungsprogramm gestartet, läuft es zunehmend automatisch ab, ohne darauf gerichtete Aufmerksamkeit. Eine derartige Verkettung von aufeinanderfolgenden Techniken kann man als „linear“ bezeichnen. Auf eine Technik „A“ folgt „B“, danach „C“.



ein linearer Ablauf

Derartige lineare Abfolgen können durch entsprechendes Training sehr schnell ausgeführt und relativ stark automatisiert werden. Der Nachteil besteht im Fehlen von Flexibilität. Im Kampf ist das Funktionieren eines technischen Ablaufs immer auch von den Aktionen des

Gegners beeinflusst. Ob Fehler kompensiert werden können, hängt vom Kontext ab.

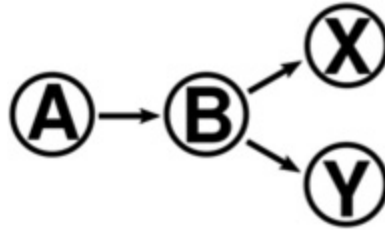
Bei einem Boxkampf werden die Kontrahenten voneinander getrennt, sobald sie clinchen. Boxer, die während des Kampfgeschehens überfordert sind, können auf diese Weise Abstand erzwingen. Damit besteht die Möglichkeit, immer wieder in die kontaktlose Ausgangsposition zu kommen.

In einem „realen“, also einem nicht reglementierten Kampf haben wir nicht den Luxus, immer wieder in unsere Ausgangsposition kommen zu können. Funktionieren lineare Abläufe dann nicht wie gedacht, enden wir in einer „Sackgasse“.

Auch beim Ringen ist das beschriebene Problem durch den fortwährenden Wechsel verschiedenster Clinchpositionen gut nachvollziehbar. Wenn bei einer linearen Verkettung von Techniken ein Element nicht den geplanten Effekt erzielt, kann ich meine Aktionen nicht weiter fortführen. Habe ich keinen Plan B, werde ich wahrscheinlich weiter erfolglos an meinem nicht funktionierendem Ablauf festhalten. Ein Scheitern ist unausweichlich.

Eine Möglichkeit wäre es nun, in einer derartigen Situation auf einen völlig anderen Ablauf zurückzugreifen. Das offensichtliche Problem dabei: Ich muss dafür zum Ausgangspunkt dieses neuen Ablaufs kommen. Je aktiver mein Gegner, umso unmöglicher ist diese Aufgabe.

Die Lösung kann also nur darin bestehen, einen Ablauf zu trainieren, der Verzweigungen hat. Nur wenn ich in meinem Vorgehen flexibel bin, kann ich mich an Aktionen des Gegners anpassen.

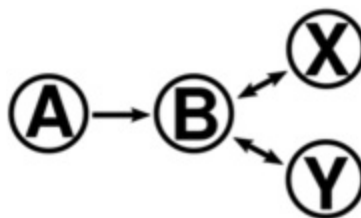


ein verzweigter Ablauf

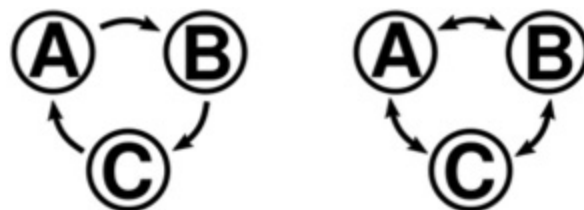
Die Flexibilität eines derartigen verzweigten Ablaufs macht ein Scheitern unwahrscheinlicher. Funktioniert eine bestimmte Technik nicht wie geplant, habe ich Ausweichmöglichkeiten.

Der Nachteil besteht darin, dass während der Durchführung Entscheidungsprozesse stattfinden, die den Ablauf verlangsamen können. Die Automatisierung flexibler Handlungspläne nimmt also notwendigerweise mehr Zeit in Anspruch, als bei linearen Technikabfolgen.

Wer sich damit beschäftigt, wie er zwischen verschiedenen Positionen mit unterschiedlichen Vor- und Nachteilen hin und her wechseln kann, dem wird schnell klar, dass es verschiedene Möglichkeiten gibt, Abläufe darzustellen.



verzweigter Ablauf mit reversiblen Schritten



kreisförmige Abläufe: „Schleifen“

Für das Training der Selbstverteidigung benötigen wir also flexible Abläufe. Unsere Handlungspläne sollen Ausweichmöglichkeiten in Form von Verzweigungen oder Schleifen beinhalten. Dies kann sowohl beim Pratzentraining berücksichtigt werden, als auch beim Training ringerischer Vorgangsweisen. In unserer Trainingsmethodik lässt sich das Kernelement¹³ schematisch als Kreisverkehr darstellen.

Für ein erfolgreiches Training flexibler Handlungspläne ist eine progressive Steigerung des Widerstands nötig. Was damit konkret gemeint ist und welche Aspekte dabei zu beachten sind, erläutert Jörg im nächsten Kapitel.

¹³ Mehr dazu im entsprechenden Kapitel.

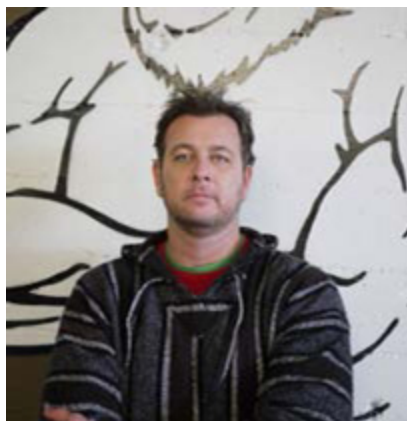
3 Aliveness

von Jörg Sagmeister

Der Begriff „Aliveness“ wurde von Matt Thornton¹⁴ geprägt, um Kampftraining verständlicher zu erklären. Er hat dabei drei wichtige Dynamiken herausgearbeitet, die allesamt vorhanden sein müssen, damit Kampftechniken „lebendig“ sind.

Aliveness besteht aus und wird weltweit seit Jahrhunderten genutzt, um Kampftraining realitätsnäher zu gestalten. Dieses Prinzip leitet sich aus der Analyse von echten Kämpfen ab.

- Timing,
- Energie und
- Bewegung



Matt Thornton

Hier unterscheide ich zwischen Vollkontaktsportkampf und Straßenkampf. Beide Kampfformen stehen für 100%