




Steter Tropfen höhlt den Stein



Schau mir in die Augen: Volle Konzentration beim Escrima-Probetraining

 Zugegeben, etwas aufgeregter sind wir schon, als wir die Fachschule für Selbstverteidigung in Stuttgart-Ost betreten. Zwar machen wir in brenzligen Situationen, wenn eine Schlägerei in der Luft liegt, lieber den Forrest Gump als ins offene Messer zu rennen – aber für Kampfsport hegen wir tatsächlich schon längere Zeit ein heimliches Interesse. Da kommt ein Probetraining im exotischen Kampfsport Escrima gerade recht.

Niko Chatzilascaris begrüßt uns freundlich und mit festem Händedruck. Er betreibt seit 20 Jahren die Kampfschule in Stuttgart und noch knapp zehn weitere Ableger in ganz Baden-Württemberg. Seit seiner Kindheit begeistert er sich für jeden erdenklichen Kampfsport, hat diverse hohe Dan-Grade und schwarze Gürtel erreicht und lehrt neben Escrima auch die chinesische Kampfkunst Wing Tzun, die zur Selbstverteidigung dient. Im Gegensatz zu Wing Tzun erlernt man beim Escrima jedoch den Umgang mit der Waffe. Escrima leitet sich aus dem spanischen Wort Escrima, zu Deutsch „fechten“, ab und hat seinen Ursprung auf den Philippinen.

Die im Training verwendeten Rattanstöcke spielen beim Escrima jedoch nur eine Nebenrolle. Auf die Technik kommt es an – und die kann man auch mit einem Messer, einer zusammengerollten Zeitung oder einem Bleistift anwenden. Nein,

er wolle in seiner Schule keinen „Rambos“ ausbilden, betont der 46-jährige Chatzilascaris. Regelmäßige Infoabende dienen ihm auch dazu, vorab potentielle Gewalttäter rauszufiltern.

Tatsächlich, die Stimmung im Kurs ist locker und entspannt. Wir sind zu zwölf, das Alterspektrum schwankt von Anfang 20 bis Mitte 50. Fast ausschließlich Männer, die sich nach der Uni oder dem Bürojob etwas austoben wollen. Die einzige Frau unter den heutigen Teilnehmern hat einen Bekannten zum Probetraining mitgebracht – unseren Partner beziehungsweise „Gegner“ des Abends.

Eine kurze Verbeugung, und schon geht's los. Nach ein paar Aufwärmübungen machen wir uns vor einem Spiegel mit dem Rattanstock vertraut und hauen auf der Höhe des Halses auf unser Spiegelbild. Diese Übung wird danach Mann gegen Mann wiederholt. Links, rechts, einmal drehen. Die Stöcke knallen aneinander. Der Kampf wirkt fast tänzerisch.

Als nächstes zeigt uns Chatzilascaris wie man dem Gegner und seiner Waffe richtig ausweicht. Der Meister legt auf dieses Defensivverhalten sehr großen Wert. Erst im Anschluss erlernen wir, wie man dem Gegner nicht nur ausweicht oder abwehrt – sondern auch zum Gegenschlag ausholt. Höhepunkt des Trainings ist die Entwaffnung des Feindes. Da hapert es bei uns Neulingen noch

ordentlich an der Feinmotorik. Wie Escrima flüssig aussieht, demonstriert uns Chatzilascaris mit einem anderen Schüler zwischendurch mit kleinen Schaukämpfen.

Klar, um so perfekt zu kämpfen wie Chatzilascaris, benötigt es ein halbes Leben hartes Training. Denn allgemein gilt bei Escrima: Steter Tropfen höhlt den Stein. Nur durch ständige Wiederholung verinnerlicht man die einzelnen Moves. Der Sport ist für jedermann und jede Frau leicht zu erlernen, setzt auch keine besondere Fitness voraus. Schon nach drei, vier Mal sehe man große Fortschritte in Sachen Körperhaltung, Stellung, Deckung und Bewegungsablauf, versichert Chatzilascaris.

Am Ende des Trainings bilden wir zwei kleine Kreise. Jeder muss einmal in die Mitte und nacheinander die Angriffe der anderen abwehren. Das fordert den Einzelkämpfer und ist richtig anstrengend. Trotzdem bekommen wir Lob vom Trainer. „Guckt euch den an, der ist zum ersten Mal da heute!“ sagt er zu den anderen.

Nach diesem Erfolgserlebnis ist unsere erste Kampfsport-Erfahrung vorbei. In der Umkleekabine entdecken wir Kampfsport-Magazine, ein Titelthema: „Was macht eigentlich Jean-Claude van Damme?“ Ja was eigentlich? Vielleicht mittlerweile Escrima, diese athletische Kampfsportart für Körper und Geist.

Martin Elbert