



BUDO - SPORTSCHULE STUTT GART e.V.

Landesleistungszentrum Baden-Württemberg (AFSOWPKA)

Hackstr. 13 - 15 • 70190 Stuttgart • Fax: 0711 - 2 62 90 21 • Tel.: 0711 - 23 51 84

Informationen zu Nahkampf:

Unsere Disziplin "**Nahkampf**" ist die Selbstverteidigungsform, die unsere Ausbildung in KEMPO JITSU KARATE ideal ergänzt. Die speziellen Nahkampftechniken sind wie die Techniken in Kempo Jitsu Karate, auf einem programmierten System basierend als Reflex-Techniken aufgebaut und werden durch intensives Üben den Teilnehmern/innen als so genannte Automatismen aneignet!

Die **Nahkampf**ausbildung ist für jedermann/frau gleichermaßen gut geeignet. Das **Nahkampf**-Training findet aber nur zum Teil in den Räumen der Sportschule statt. D.h., dass wir an 4 bis 5 Wochenenden im Jahr "vor Ort" im Gelände trainieren. Sicherlich fragen Sie sich jetzt warum das ganze eigentlich??? Wozu **Nahkampf** ? Es gibt doch auch...

Nahkampf fängt da an, wo andere Selbstverteidigungssysteme aufhören. In der Sportschule haben wir immer die günstigsten Voraussetzungen für ein perfektes Training. Aber was ist wenn...

... wir bei Nacht auf der abfälligen Nebenstraße stehen und dazu keine Turnschuhe anhaben? Dazu kommt ein Angriff meistens überraschend! Ganz zu schweigen von weiteren Nachteilen, z.B. durch schlechte Witterung (glatte Straße). Eine unter normalen Umständen gelernte Technik würde nun unter diesen realen Gegebenheiten wahrscheinlich nicht mehr so 100 %-ig funktionieren, wie sonst im Training! Damit wir alle für den Verteidiger ungünstigen Faktoren routiniert ausschalten können, muss es auch ein Training unter diesen Gegebenheiten geben. Das ist **Nahkampf**! Im Laufe der weiteren Ausbildung kommt dann noch der so genannte Mehrkampf (siehe weiter unten im Text!) hinzu!

Jeder **Nahkampf**-Lehrgang findet in einem anderen Umfeld/Gelände/Region statt (Wiese, Feld, Wald, Tiefgarage, Gebirge,).

Dadurch haben wir:

- für jeden Teilnehmer/in die gleichen Ortskenntnisse (= überhaupt keine!!!)
- eigene Leistungskontrolle/-verbesserung bzw. deutlich etwaige Defizite vor Augen
- eine reale Vorstellung von dem, was uns nun nicht mehr passieren kann und
- immer wieder eine neue Herausforderung.

Zusätzlich zu den **Nahkampf**-Techniken, die man bei jedem Lehrgang vermittelt bekommt (pro Lehrgang eine neue Technik), erlernt der Teilnehmer einen weiteren Ausbildungspunkt, der sehr variabel sein kann. In unseren bisherigen **Nahkampf**-Gelände-Lehrgängen hatten wir als besonderen Punkt unter anderen:

- Hören und sehen bei Nacht
- Tarnen, täuschen und entschwinden/entkommen
- Orientieren im Gelände, mittels Karte und Kompass
- Hindernisse - erklimmen und überwinden inkl. Abseiltechniken
- Kanu-Rafting (auf dem Kocher, 22 km!), Spaß und Action pur!!!
- Kämpferbahn der Bundeswehr-Elite-Soldaten (Bahn der Selbstüberwindung in Stetten am kalten Markt)!!!
- Biwak und Training auf über 2000 m Höhe.



BUDO - SPORTSCHULE STUTT GART e.V.

Landesleistungszentrum Baden-Württemberg (AFSOWPKA)

Hackstr. 13 - 15 • 70190 Stuttgart • Fax: 0711 - 2 62 90 21 • Tel.: 0711 - 23 51 84

Ein wichtiger Bestandteil des **Nahkampfes** ist der sogenannte Mehrkampf. Beim Mehrkampf wird man von mehreren, zum Teil mit Messer und Stock bewaffneten Angreifern in rascher Reihenfolge angegriffen. Lediglich die Reihenfolge der Angriffe in der die 3 Angreifer angreifen ist festgelegt. Die Angriffstechniken der Angreifer und das Angriffsziel am eigenen Körper sind dem Verteidiger jedoch unbekannt.

Zu Beginn des Mehrkampfes wird der Verteidiger vom Messerangreifer attackiert (in der Schule mit einem stumpfen Übungsmesser - im Gelände mit einem richtigen, scharfen Messer).

Daraufhin folgt sofort ein Stockangriff. (ca. 35 - 50 cm langer Holzstock).

Und zuletzt wird man von dem 3. Angreifer von hinten attackiert.

Die Angreifer bleiben aber nicht am Boden liegen, sondern greifen in der gleichen Reihenfolge ohne Unterbrechung weiterhin an. Alle Angreifer haben die freie Wahl Ihres Angriffs. Durch diese Drilltrainings im Mehrkampf erlernt der Verteidiger, so schnell wie möglich zu reagieren - und zwar mit seinen von uns bereits erlernten Techniken, wodurch eine Verletzungsgefahr trotz realem Angriff ausgeschlossen ist. Nach und nach entstehen dann auch hier sog. Automatismen (antrainierten reflexartige Abwehrbewegungen).

Um die erste **Nahkampfprüfung** (entspricht einem "Grün-Gurt" in "KEMPO JITSU KARATE") zu bestehen, muss der Schüler diese Übung ganze 2 Minuten lang mit vollem Einsatz kontrolliert durchführen.

Die **Nahkampf**ausbildung ist die ideale Ergänzung zu unserer Sportart "Kempo Jitsu Karate".

Die Budo-Sportschule Stuttgart bildet ausschließlich Schüler in Nahkampf aus, die auch eine Ausbildung in "Kempo Jitsu Karate" absolvieren. Dadurch ist es uns leider nicht möglich, ein Probetraining nur in der Disziplin **Nahkampf** anzubieten. Besuchen Sie einfach mal einen Kempo Jitsu Karate-Kurs und machen Sie sich zunächst mit den Basistechniken vertraut. Außerdem ist es unverzichtbar, um erfolgreich im Nahkampf bestehen zu können, dass der Proband die Grundtechniken der Fallschule bereits beherrscht, bis er mit dem Nahkampftraining beginnt. Andernfalls könnten wir ein gewisses Verletzungsrisiko beim Training im Gelände, wo das Nahkampftraining auch optimaler weise hingehört und dort unter möglichst realistischen Bedingungen geübt werden sollte, nicht ausschließen.