

Hartmut Grulke

Freikampf

Grundlagen realistischer
Selbstverteidigung

Wietzen, im August 1993

(Neuaufgabe im Juni 2009)

Überarbeitung im September 2023

durch Michael Rüter und Hartmut Grulke

Inhalt:

Einleitung Seite 3

Grundsätze:

Was ist Freikampf? Seite 4

Zum Trainingsablauf Seite 5

Verfahrensordnung:

Allgemeines Seite 6

Prüfungsordnung Seite 7

Prüfung zum Schüler- u. Meistergrad Seite 8

Freikampf-Techniken Seite 11

Die vorliegenden Verfahrens- und Prüfungsordnungen sind verbindlich. Sie erheben allerdings keinen Anspruch auf Vollständigkeit und haben vorläufigen Charakter

Einleitung

Der Zweikampf gehört zu den ältesten Sportarten der Welt. Am Anfang stand wohl eine dem Ringen ähnliche „Sportart“, aus der sich wahrscheinlich andere Zweikampfsarten entwickelt haben. Erste Aufzeichnungen über das Ringen gehen auf das Jahr 3000 v.Chr. zurück. In Ägypten gibt es Wandzeichnungen in Königsgräbern (Beni-Hassan), die über 4000 Jahre alt sind und eindeutig Würfe beschreiben, die heute als O-goshi, Ura-nage und Ko-soto-gake im traditionellen Judo gelehrt werden.

Viel später (1512) skizzierte Albrecht Dürer in seiner „Fechthandschrift“ Kampfsportler, die Würfe wie Ko-uchi-gari und Tsurigoshi ausführen. Das Buch „Ringerkunst“ brachte Fabian von Auerswald 1537 heraus.

Die Fähigkeit, anderen Menschen durch spezielle Kampftechniken überlegen zu sein, wurde oft zu militärischen Zwecken ge- bzw. missbraucht. Der Kampfsport, ich vermeide bewusst den Begriff "Kampfkunst", war demzufolge eine von fast allen Völkern individuell auf seine Erfordernisse abgestimmte, praktische Notwendigkeit, im Lebenskampf zu bestehen. Gleiche anatomische Voraussetzungen und Bedingungen führten so in verschiedenen Epochen und Kulturkreisen zu häufig identischen Selbstverteidigungstechniken. Die Annahme vieler Kampfsportfans, dass die meisten SV-Techniken ihren Ursprung in asiatischen Ländern haben, ist daher irrig.

Unbestreitbar ist dagegen, dass es die Asiaten (insbesondere die Japaner) waren, die Kampfsportarten wie Jiu-Jitsu, hieraus entwickelt sich das Judo, Karate, Aikido und andere Varianten, ständig weiterentwickelten und populär machten. Für die Asiaten aber ist der Kampfsport nicht nur eine Möglichkeit der Selbstverteidigung, sondern mehr. Ein großer Aikidoka: "Ein in 'kodierter Körpersprache' verfasstes Lehrbuch moralischer, philosophischer und erzieherischer Grundsätze sowie eine dynamische Form der Meditation zur Entwicklung oder Regeneration der körperlichen und geistig-seelischen Kräfte des Ausübenden."

Dieser, auch in Japan über Jahrhunderte gewachsene spirituelle Hintergrund entspricht der asiatischen Mentalität und ist nur sehr schwer auf europäische Verhältnisse übertragbar. Ernsthaftige Budo-Sportler, die redlich bemüht sind, sich den "asiatischen Geist" zu eigen zu machen und danach zu leben, scheitern oft, ähnlich weißen Sängern, die versuchen, schwarzen Blues zu singen.

In beiden Fällen trifft das Sprichwort zu: „Man muss es erlebt haben, um es leben zu können.“

Darum halte ich es für aufrichtiger, andere Kulturen, auch speziell im Hinblick auf die Tradition im Kampfsport, nicht zu kopieren. Wir sollten von anderen Völkern lernen, sollten ihre Art zu leben und zu denken respektieren, von ihrer Art zu kämpfen profitieren, uns aber gleichzeitig auf unsere eigenen Traditionen und Werte besinnen.

Obwohl Charaktereigenschaften wie Mut, Ritterlichkeit, Fairneß, Kameradschaft, Aufrichtigkeit und Höflichkeit in der heutigen Zeit manch einem antiquiert erscheinen mögen, sind sie dennoch Bestandteil unserer Kultur und es wert, beachtet und gelehrt zu werden.

So sehe ich die Aufgabe des Freikampfes auch im erzieherischen Bereich. Gefördert werden u.a. Selbstbeherrschung, Umwandlung von aggressiver Energie in positive Dynamik, Kreativität und Individualität.

Grundsätze

1.) Was ist Freikampf

Freikampf ist eine aus langjähriger Erfahrung, sowohl im Kampfsport als auch im täglichen Polizeidienst, geborene Idee.

Das zurzeit herrschende Gewaltpotential im täglichen Leben ist nicht mehr mit dem der 70er Jahre vergleichbar. Die Methoden von Schlägern und anderen Kriminellen sind wesentlich brutaler und rücksichtsloser geworden, so daß eine Selbstverteidigung unter größtmöglicher Schonung des Angreifers kaum noch zu vertreten ist.

Im Freikampf finden sich Elemente aus Judo, Sambo, Aikido, Boxen, Karate und Antiterrorkampf, die in traditioneller Form gelehrt werden, in der Ausführung aber, bedingt durch den individuellen Kampfstil eines jeden einzelnen, variieren dürfen.

Freikampf ist grundsätzlich eine waffenlose Selbstverteidigung. Im Freikampf werden, neben Würfen und Handhebel, Schlag-, Tritt- und Reißstechniken sowie Boxtechniken, hier vor allem das Ausweichen ("Nicht-getroffen-werden") angewendet.

Es gibt, der Schwere der Angriffshandlung entsprechend, "Soft-" und "Hardcore"-Versionen. Durch spezielle Angriffstechniken weicht man in eskalierenden Gefahrensituationen vom reinen Prinzip der Verteidigung ab und greift an (nach dem Motto "Angriff ist die beste Verteidigung"). Dadurch, daß der Verteidiger im Angriff frei agieren kann, hat er eine weitaus größere Palette von Möglichkeiten als der Verteidiger, der lediglich angriffsbedingt reagiert.

In über 25jähriger aktiver Ausübung verschiedener Kampfsportarten im sportlichen Wettkampf und deren praktischer Anwendung in Auseinandersetzungen mit Schlägern und anderen Straftätern, musste ich feststellen, daß viele SV-Techniken im Ernstfall nicht den gewünschten Erfolg brachten, ja, mir sogar einen "strategischen" Nachteil verschafften. Meine Sportkameraden und ich mussten immer wieder für Kyu- und Danprüfungen Würfe, Hebel, Würgetechniken und Atemis trainieren, die uns von unseren anatomischen Möglichkeiten her überhaupt nicht lagen und somit im Kampf von vornherein ausschieden.

Das z.T. starre Schema verschiedener Prüfungsordnungen erlaubte es uns nicht, innerhalb der Prüfungen Bewegunglehre, Technik und Ausführung so zu variieren, daß sich die gewünschte, größtmögliche Effektivität einstellte.

Auch zu dem immer wieder zu beobachtenden Verbands- und Funktionärsgerangel sowie den Kompetenzstreitereien innerhalb der verschiedenen Kampfsportverbände möchte ich behaupten, daß der erste Shaolin-Mönch, der irgendwo im Kloster seinen Schülern beibrachte, sich erfolgreich gegen Aggressoren zu wehren, dieses mit Sicherheit nicht gewollt hat.

Davon soll der Freikampf frei bleiben - darum

Freikampf im wahrsten Sinne des Wortes:

- Frei** zu sein von dem Zwang, SV-Techniken stur nach dem "Lehrbuch" lernen und lehren zu müssen.
- Frei** zu sein von der „Oberaufsicht“ gewisser „Meister“ und eitler Verbandsfunktionäre, die z.T. weder Kampferfahrung noch sportliche Erfolge vorweisen können oder gar Weisheit besitzen (Zitai Dr. W. Weinmann).
- Frei** von kommerziellen Interessen.

2.) Zum Trainingsablauf:

Gänzlich Neues oder gar "Zaubertechniken" gibt es auch im Freikampf nicht. Dafür Bewährtes und im Hinblick auf die Selbstverteidigung Effektives. Auch für den Freikampf gilt: Nur beständiges, möglichst praxisnahes Training führt zum Erfolg. Praxisnah bedeutet auch, so oft wie möglich raus aus dem Dojo, Übungen vor Ort (Lagerhallen, Tiefgaragen, Lokale, Fahrzeuge, freies Gelände oder Wohnungen), Training bei Dunkelheit und unter anderen erschwerenden Voraussetzungen.

Natürliche, instinktive Abwehrreaktionen erhalten den Vorzug gegenüber "künstlerisch" effektvollen SV-Techniken.

Dem Ausbildungsprogramm für alle Grade ist zu entnehmen, daß die Anzahl der Techniken im Vergleich mit ähnlichen Kampfsportarten deutlich reduziert wurde, weil wenige, dafür aber sicher beherrschte Techniken mehr nützen als viele, die auf Grund ihrer Vielfalt nicht beherrscht werden. Die Demonstration einer Technik während einer Prüfung sagt nichts über deren sichere Beherrschung aus.

Kawaishi Mikinosuke, 7. Dan Judo:

Eine zweckmäßige Selbstverteidigung muss immer einfach sein!

Verfahrensordnung

Allgemeines

Die Vergabe von Schüler- (Kyu) und Meistergraden (Dan) erfolgt auf Grund von Prüfung, Verleihung und Anerkennung.

Die Vergabe von Schüler- und Meistergraden beruht auf gegenseitigem Vertrauen.

Bei Verstößen gegen diese Verfahrensordnung oder arglistiger Täuschung können Grade aberkannt und der Sportler aus der Gemeinschaft der Freikämpfer ausgeschlossen werden.

Der zuerkannte Gürtel ist bei allen sportlichen Anlässen zu tragen. Betreibt ein Sportler mehrere Kampfsportarten, trägt er den im Freikampf zuerkannten Grad.

Die Prüfung soll stets im würdigen Rahmen stattfinden.

Ab der Prüfung zum Grün-Gurt (3. Kyu) sollen mindestens zwei Prüfer der Prüfung beiwohnen.

Prüfen können alle Danträger sowie derjenige, der bereits zwei Stufen höher graduiert ist, als die vom Prüfling angestrebte Graduierung. Dazu bedarf es allerdings der Genehmigung eines Danträgers.

Graduiert werden kann nur, wer die zuletzt abgelegte Prüfung nachweist.

Prüfung zum Schüler- und Meistergrad:

Zu führen ist ein Prüfungsprotokoll, das mindestens zehn Jahre lang aufbewahrt werden muss. Das Protokoll muss enthalten:

- Prüfungsort
- Prüfungsdatum
- Leistungsvermerk, ausgedrückt in Noten (1 - 6, analog den Schulnoten: 1 = sehr gut, 2 = gut, 3 = befriedigend, 4 = (kaum) ausreichend, 5 = mangelhaft, 6 = ungenügend)
- Vermerk bei nicht bestandener Prüfung über die Gründe
- Name und Anschrift des bzw. der Prüfer(s)

Der Verein setzt Prüfungstermine fest.

Vorbereitungs- oder Wartezeiten zwischen den Graduierungen gibt es nicht.

Ein Prüfling, der in jedem Fach mindestens die Note 2 erreicht, kann auf Antrag am gleichen Prüfungstag eine weitere Prüfung zum nächsten Kyu-Grad ablegen. Die Prüfungsgebühr ist dann für beide Prüfungen zu entrichten.

Der Prüfer ist berechtigt, den Partner des Prüflings zu bestimmen.

Erreicht ein Prüfling in einem Fach nur die Note 4 und in einem weiteren Fach nicht mindestens die Note 2 (als Ausgleich), so gilt die Prüfung als nicht bestanden.

Die Graduierung wird im Freikampf-Paß oder auf Wunsch in einem Paß eines anderen Verbandes (z.B. Budo-Paß) bestätigt.

Im Paß sind Zeit und Ort der Prüfung sowie Name und Graduierung des/der Prüfer(s) zu vermerken. Ist der Prüfer noch Inhaber eines Kyu-Grades, ist auch der Name des Danträgers zu vermerken, der die Prüferlaubnis erteilt hat.

Dem Prüfling soll nach bestandener Prüfung zudem eine Urkunde ausgestellt werden.

Vereinsfremde Gruppen (Schulen, SV-Lehrgänge, Bundeswehr, Polizei etc.) benötigen zur Prüfung weder einen Paß noch die Mitgliedschaft im Freikampfverein,

Die Prüfungsgebühr (einschl. Urkunde) darf 6,- €, bei Dan-Prüfungen 30 € nicht überschreiten.

Die Gebühren sind vor der Prüfung zu entrichten und auch bei nicht bestandener Prüfung fällig.

In besonders begründeten Einzelfällen können Schüler- und Meistergrade ohne technische Prüfung verliehen werden, für:

- Besondere Verdienste um den Freikampf
- Hervorragende Leistungen innerhalb einer Freikampfmeisterschaft
- Mindestens zwei Jahre ordentlicher Lehrtätigkeit

Verleihungsberechtigt sind Danträger, die mindestens den gleichen Grad innehaben, der verliehen werden soll.

Der verliehene Grad ist dem durch Prüfung erworbenen Grad gleichzusetzen.

Eine weitere Verleihung darf nicht vor Ablauf eines Jahres erfolgen

Prüfungsordnung

Prüfungen im Freikampf werden unter Berücksichtigung der vorliegenden Verfahrensordnung durchgeführt.

Die Techniken sind in Kombination, schulmäßig, aber gleichzeitig dynamisch zu demonstrieren. Die realistische Wirksamkeit der Abwehr- oder Angriffshandlung muss erkennbar sein.

"Goodwill"-Prüfungen sollen vermieden werden.

Wer seinen Partner während der Prüfung vorsätzlich oder grob fahrlässig verletzt oder ihm unnötig Schmerzen zufügt, kann von der Prüfung ausgeschlossen werden.

Eine Auflistung der Techniken, die der Prüfling beabsichtigt zu demonstrieren, ist dem Prüfer eine Woche vor der Prüfung vorzulegen.

Prüfung zum 5. Schülergrad (Gelbgurt)

Etikette

Sinngemäße Wiedergabe der Inhalte des Notwehrparagrafen (kann auch gruppenweise abgefragt werden.)

Bewegungslehre:

Ausfallschritte nach allen Seiten

Schrittdrehung um 90 Grad nach innen und außen.

Fallschule:

Rolle vorwärts, Rolle rückwärts (auch Sturtz gerollt), Fall links seitwärts

Verteidigungs- und (oder) Angriffstechniken

Die Techniken können der beispielhaften Aufzählung von im Freikampf verwendeten Techniken dieser PO entnommen werden.

Der Prüfling muss demonstrieren:

3 Würfe, 1 Hebel, 2 Atemis, 2 sonstige Techniken (einschl. Schlagabwehr aus der Boxposition)

Prüfung zum 4. Schülergrad (Orangegurt)

Bewegungslehre:

wie 5. Schülergrad, dazu Bewegungslehre am Boden.

Fallschule

Fallen: Rolle vorwärts und rückwärts, Fall seitwärts (rechts und links).

Der Prüfling muss demonstrieren: (Ausführung wie 5. Schülergrad)

5 Würfe, 3 Hebel, 3 Atemis, 3 sonstige Techniken (einschl. Schlagabwehr aus der Boxposition)

Prüfung zum 3. Schülergrad (Grüngurt)

Bewegungslehre:

wie 4. Schülergrad, dazu Doppelschrittdrehung um 90- und 180 Grad

Fallschule:

Fallen nach allen Seiten, Sturz vorwärts, Rolle vorwärts und rückwärts über ein Hindernis.

Der Prüfling muss demonstrieren: (Ausführung wie 5. Schülergrad)

7 Würfe, 4 Hebel, 1 Würgetechnik, 4 Atemis, 4 sonstige Techniken

Box-Randori (hierbei liegt das Schwergewicht auf den Meid-Bewegungen, d.h. auf dem „Nicht-getroffen-werden“).

Prüfung zum 2. Schülergrad (Blaugurt):

Bewegungslehre:

wie 3. Schülergrad jedoch in ·Kata-Form

Fallschule:

Fallen wie 3. Schülergrad, dazu freier Fall

Der Prüfling muss demonstrieren: (Ausführung wie 5. Schülergrad)

13 Würfe, 4 Hebel, 2 Würgetechniken, 5 Atemis, 5 sonstige Techniken.

SV-Randori

Prüfung zum 1. Schülergrad (Braungurt)

Bewegungslehre:

wie 2. Schülergrad

Fallschule

wie 2. Schülergrad

Der Prüfling muss demonstrieren:

13 Würfe, 7 Hebel, 3 Würgetechniken, 7 Atemis, 6 sonstige Techniken

Prüfung zum 1. Meistergrad (Schwarzgurt):

Nachweis über eine Ausbildung in Erster Hilfe (analog der für den Führerschein erforderlichen Ausbildung), die nicht länger als 3 Jahre zurückliegen darf.

Fallen wie 2. Schülergrad in Kata-Form

Bewegungslehre (wird innerhalb der Technikdemonstration bewertet)

Der Prüfling muss demonstrieren: (Ausführung wie 5. Schülergrad)

17 Würfe, 7 Hebel, 3 Würgetechniken, 9 Atemis, 7 sonstige Techniken

5 Techniken außerhalb der Prüfungsordnung (z.B. aus der Aufzählung von im Freikampf verwendeten Techniken außerhalb der Prüfungsordnung)

Demonstration einer selbstentwickelten SV- oder Angriffstechnik, sowie Erläuterung der ihr zugrundeliegenden Prinzipien.

Lehrprobe:

Demonstration des schulmäßigen Aufbaus einer SV- oder Angriffstechnik.

Die Lehrprobe kann der Prüfung vorgezogen werden.

SV-Randori gegen 2 Aggressoren

Prüfung zum 2. Meistergrad (Schwarzgurt):

Demonstration von 1.Hilfe-Maßnahmen bei: Bewußtlosigkeit nach erfolgter Würgetechnik, Schock, Gelenkverletzung.

Der Prüfling muss demonstrieren: (Ausführung wie 5. Schülergrad)

15 Techniken außerhalb der Prüfungsordnung

SV-Randori gegen 3 Aggressoren

Beispielhafte Aufzählung von im **Freikampf** verwendeten Techniken **innerhalb** der Prüfungsordnung

Würfe:

Fußfegen	De-ashi-barai
Kleine Außensichel	Ko-soto-gari
Große Außensichel	O-soto-gari
Große Innensichel	O-uchi-gari
Kleine Innensichel	Ko-uchi-gari
Kleines Einhängen	
Einhakeln	
Vorderer Fußwurf mit Ergreifen eines Beines	
Fersenrückwurf	
Hüftfegen	Harai-goshi
Großer Hüftwurf	O-goshi
Hüfttrad	Koshi-guruma
Schulterwurf	Seoi-nage
Schwertwurf	Shio-nage
Innen- oder Eingangswurf	Irimi-nage
Schaufelwurf	Sukui-nage
Kopfwurf	Tomoe-nage
Eckenwurf	Sumi-gaeshi
Talfallzug	Tani-otoshi

Hebeltechniken:

Leistenstreckhebel	Nami-juji-gatame
Armbeugehebel	Ude-garami
Drehstreckhebel	Ude-gatame
Umgekehrter Leistenstreckhebel	Gyaku-juji-gatame
Fingerhebel	
Handsperrhebel	
Kipphandhebel	

Würgetechniken:

Transportwürgegriff	
Freies Würgen	Ushiro-jime
Einhandwürgen	Katate-jime

Atemis:

Fausthieb (Schwinger, Haken, Gerade)
Handkantenschlag
Ellbogenschlag
Fingerstiche
Kopfstoß/ Kopfschlag
Fußstöße im Stand und im Boden Fußtritt
Knieschlag
Fersenstoß / Fersentritt

Sonstige Techniken

Schlagabwehr aus der Boxposition (oben, innen, außen, unten)
Handfegen bzw. Doppelhandfegen
Griffsprengen/ Grifflösen
Kehlkopfgriff
Haare reißen
Reißen mit der Krallenhand

Beispielhafte Aufzählung von im **Freikampf** verwendeten Techniken **außerhalb** der Prüfungsordnung

Würfe

Schenkelwurf	Uchi-mata
Fußnachfegen	Okuri-ashi-barai
Scherenwurf	
Schulterrad	Kata-guruma
Außendrehwurf	Soto-maki-komi
Ausheber	

Hebeltechniken:

Handdrehbeugehebel Beinbeugehebel
Genickhebel
Armstreckhebel zum Boden
Armstreckhebel über die Schulter
Handdrehhebel
Körperstreckhebel

Würgetechniken:

Fallristwürgen	Kensui-jime
----------------	-------------