

Praktisches aus dem Kampfsport

Kampfsportler ziehen oft auch im ganz normalen Alltag Nutzen aus ihrem Training. Abhängig von dem ausgeübten Kampfsport begegnen sie Problemen des täglichen Lebens mit teilweise sehr unterschiedlichen Lösungsstrategien. Ein qualifizierter Vergleich läßt sich hier gut durchführen, wenn Kampfsportler unterschiedlichster Disziplinen vor die Aufgabe gestellt werden, sich in den Fuß zu schiessen:

Karate: Du schiesst dir in den Fuß.

Taekwondo: Du schiesst dir in den Fuß - der sich zu diesem Zeitpunkt in 2,5 m Höhe befindet.

Judo: Du schiesst einen Softball auf deinen Fuß. Das macht Dir soviel Spass, dass Du das "in den Fuss schießen" in dein tägliches Trainingsprogramm integrierst. Nachdem ein japanischer Name für die Technik gefunden wurde, wird sie in das Prüfungsprogramm für Blaugurte integriert.

Hapkido: Du versuchst dir aus einer eleganten, rotierenden Bewegung in den Fuss zu schiessen. Du wirst Dich in jedem Fall verletzen. Die Wahrscheinlichkeit für eine Schussverletzung beträgt 25 % und ist damit nur halb so hoch wie die für das Eintreten eines Schleudertraumas.

Ving Chun (Biröl Özden): Du ruinierst dich bereits beim Kauf der Pistole finanziell so sehr, dass Du dir keine Munition mehr leisten kannst und springst aus dem Fenster.

Wing Tsung (Leung Ting): Du erfährst, dass diese Technik zu einem höheren Programm gehört. Du verbringst den Rest deines Lebens mit Seminaren, die Dich auf dieses Programm vorbereiten.

Ving Tsun (Wong): Du schiesst Dir in den Fuss. Wegen deines extrem stabilen, tiefen Standes durchdringt die Kugel dabei zuvor einen Oberschenkel, ein Kniegelenk und einen Unterschenkel. Du fällst nach vorne und schlägst Dir die oberen Schneidezähne ein. Für den Rest deines Lebens führst Du diese Verletzungen als Beweis für die Effizienz deines Stils an.

Tai Chi: Du übst in einer einzigen fließenden Bewegung die Waffe zu ziehen und zu schiessen. Nach vielen Jahren wirst du eins mit der Waffe, hast aber dein ursprüngliches Vorhaben vergessen.

Iaido: Du übst in einer einzigen fließenden Bewegung die Waffe zu ziehen und zu schiessen. Den Rest deines Lebens verbringst Du damit, Dir vorzustellen, wodurch sich das Geräusch eines Schusses den keiner hört von dem eines einhändigen Klatschens (während der Kirschernte in Kioto) unterscheidet.

Shaolin Kung Fu: Du entwickelst 108 unterschiedliche Bewegungsabläufe die Waffe zu ziehen und 108 damit harmonisierende Fussstellungen. Aus religiösen Gründen lehnt Du den eigentlichen Schuss jedoch ab.

Brasilian Jiu Jitsu: Du baust zunächst einen 8 m durchmessenden Drahtkäfig und schiesst Dir dort öffentlich und gegen Eintritt mit einer Kugel durch beide Füße. Du setzt eine Belohnung für denjenigen aus, der mit weniger Kugeln größere Löcher in mehr Füße schiesst.

Ninjutsu: Du schiesst Dir in den Fuss. Niemand hat einen Knall gehört, eine Verletzung ist nicht erkennbar. Das ist genau deine Absicht. Da es sich um eine Dim Mak Technik handelt, ist mit dem ersten Anzeichen einer Verletzung nicht vor Ablauf von 2 Wochen zu rechnen.

Aikido: Du schiesst etwa 40 cm neben deinen Fuss in den Boden. Den Rest deines Lebens verbringst Du damit, deine Handstellung während des Schusses so zu verändern, dass die Kugel einen Kreisbogen beschreibt, der sie zum Mittelpunkt deines Fußes führt.

Boxen: Du hast beim Training zunächst Schwierigkeiten den Abzug mit den Handschuhen zu betätigen. Die Aktion wird daher 6 mal wegen Verletzungen verschoben und schliesslich abgesagt, da die Pistole keinem bekannten Boxverband angehört.

Krav Maga: Du schiesst Dir mit einer Maschinenpistole jeden Zeh einzeln ab. Dann schaltest Du auf Dauerfeuer und trennst deine Füße mit kurzen, kontrollierten Salven von den Unterschenkeln ab. Zur Sicherheit springst du danach auf eine arabische Tretmine.

WenDo: Du steckst auf jede Zehe deines rechten Fusses eine Fingerpuppe. Dann richtest Du die Pistole auf deinen rechten Fuss. Die Fingerpuppen verwickeln jetzt die Pistole in ein Gespräch. Dabei wenden sie geschickt psychologisch motivierte Deeskalationsstrategien an, was in raffinierten Äusserungen wie "Bitte nicht schießen" oder einfach "NEIN!!!" Ausdruck findet. Zum Abschluss schiesst Du in deinen linken Fuss (Alternativ schießen Deine Füße mit der Pistole Freundschaft und alle sind glücklich).

Capoeira: Du versuchst dir in den Fuss zu schießen, verfehlst diesen aber zunächst. Nach dem 40. Nachladen wird Dir klar, dass du überhaupt keine Kampfkunst erlernt hast und schiesst Dir in den Kopf.