

# Höchste Kampfkunst zelebriert

**Siebenen:** Am Samstag stand die MPS Siebten ganz im Zeichen der Kampfkunst

Charlie Lenz, einer der drei besten Lehrer in Europa, unterrichtete am Samstag in Siebten 44 Teilnehmer aus der ganzen Ost- und Zentral-schweiz in der Kunst der Selbstverteidigung. Am Vormittag durften die Jüngsten mit ihrem grossen Vorbild üben, am Nachmittag waren dann die Erwachsenen dran.

KURT KASSEL

Im Budo-Club March, zusammen mit dem Budo-Club Wollerau der einzige Sportclub dieser Art im Kanton Schwyz, trainieren regelmässig 150 Erwachsene, Jugendliche und Kinder, um sich in der Selbstverteidigung zu verbessern. Der vor 34 Jahren gegründete Klub konnte schon bald grosse sportliche Erfolge aufweisen. So wurde sein Mitglied Heinz Schnellmann schon in den ersten Jahren für Europa- und Weltmeisterschaften sowie Olympische Spiele aufgeboden.

## Ju-Jitsu ist Kunst, nicht Kampf

«Ju-Jitsu ist keine Kampfsportart, sondern eine Kampfkunst», sagt Charlie Lenz, «es gibt viele ähnliche Sportarten in Asien. Alle, die nach bestimmten Regeln ausgeübt werden, sind Kampfsportarten, und die, die keine Regeln kennen, nennt man Kampfkunst.» So ist Judo zum Beispiel eine Kampfsportart, hingegen das Ju-Jitsu eine Kampfkunst. Im Ju-Jitsu werden keine Angriffsschläge geübt, die ganze Kunst des Ju-Jitsus besteht in der Verteidigung.

Ju-Jitsu ist eine der ältesten Kampfkünste, die auf eine bewegte Vergangenheit in China und Japan zurückblicken kann. Vor einigen tausend Jahren bei den japanischen Samurais entstanden, hat sich Ju-Jitsu ständig entwickelt. Die Entwicklung geht auch heute noch weiter und passt sich ständig den Methoden und Mitteln der Angreifer an. Mussten vor 1000 Jahren Angreifer, die ihre Fäuste oder Schwerter einsetzten, abgewehrt werden, so lehrt man heute, wie man einen Angreifer mit Messer oder Pistole abwehren kann.

## Die sanfte Kunst

Im Japanischen heisst Ju sanft, nachgeben und Jitsu heisst Kunst. Am ehesten würde die deutsche Bezeichnung «waffenlose Selbstverteidigung» zu dieser Sportart passen, die eigentlich keine Sportart, sondern eine die Persönlichkeit formende, körperlich-geistige Übung ist. Der Verteidiger wehrt sich ohne irgendwelche Hilfsmittel gegen die unterschiedlichsten Angriffe, ob diese von einem bewaffneten, einem unbewaffneten oder von einer Gruppe Angreifer kommen.

Sein Ziel ist immer, den oder die Angreifer im Rahmen der gesetzlichen Möglichkeiten unter Kontrolle zu bringen und ihn kampfunfähig zu



Tipps vom Grossmeister: Charlie Lenz zeigte am Samstag in der MPS Siebten Gross und Klein, wie man seine Kampfkunst noch verbessern kann. Kurt Kassel

machen. Dass dabei ganz schön hart zugepackt werden kann, zeigte dieser Lehrgang. Da flogen die Angreifer durch die Luft und wurden durch wenige Aktionen kampfunfähig gemacht. Dass dies im Ernstfall für den Angreifer eine sehr schmerzhaft Sache werden kann, leuchtet ein. Wie weit der Ju-Jitsuka (jemand, der Ju-Jitsu ausübt) bei der Abwehr eines Angreifers gehen kann, ist seine Sache. Er darf aber nie zu einem Gegenangriff übergehen.

## Die Sprache ist Japanisch

Die ganzen Begriffe in den asiatischen Sportarten sind in Japanisch gehalten. So heisst das 8x8 Meter grosse Mattenfeld Dojo, und der Gürtel, der durch seine Farbe die Stärke oder Klassierung des Ju-Jitsuka anzeigt, ist der Dan.

Charlie Lenz, der in der Schweiz als die Kapazität für asiatische Kunstsportarten gilt, hat denn auch zweimal ein Jahr bei japanischen Grossmeistern in Okinawa verbracht und dort die harten japanischen Prüfungen abgelegt. Das ist auch der Grund, warum er japanisch spricht und seine Anweisungen zu einem grossen Teil in dieser Sprache erteilt. «Japanisch oder Chinesisch sind extrem schwierige Sprachen zum Lernen. Ich kenne nur etwa 130 Kanji (Schriftcharakteren). Davon gibt es im Japanischen aber 3000. Man sagt, wenn man 1800 davon kennt, kann

man in Japan Zeitung lesen», sagt Lenz dazu. Der Nachmittag verging wie im Fluge, und die Teilnehmer waren begeistert von der lockeren, aber bestimmten Art, mit der Charlie Lenz seine Schüler wiederum eine Stufe weiterbrachte. Und wenn ein Träger des schwarzen Dan aus Luzern sagt: «Da meinst du als Träger des schwarzen Dan, du seist ein Köhner, gehst an einen solchen Stage mit Charlie Lenz und siehst, was du noch alles lernen kannst. Es ist unglaublich, aber es war ganz toll.»

«Arigato Charlie» oder auf Deutsch: Danke Charlie.

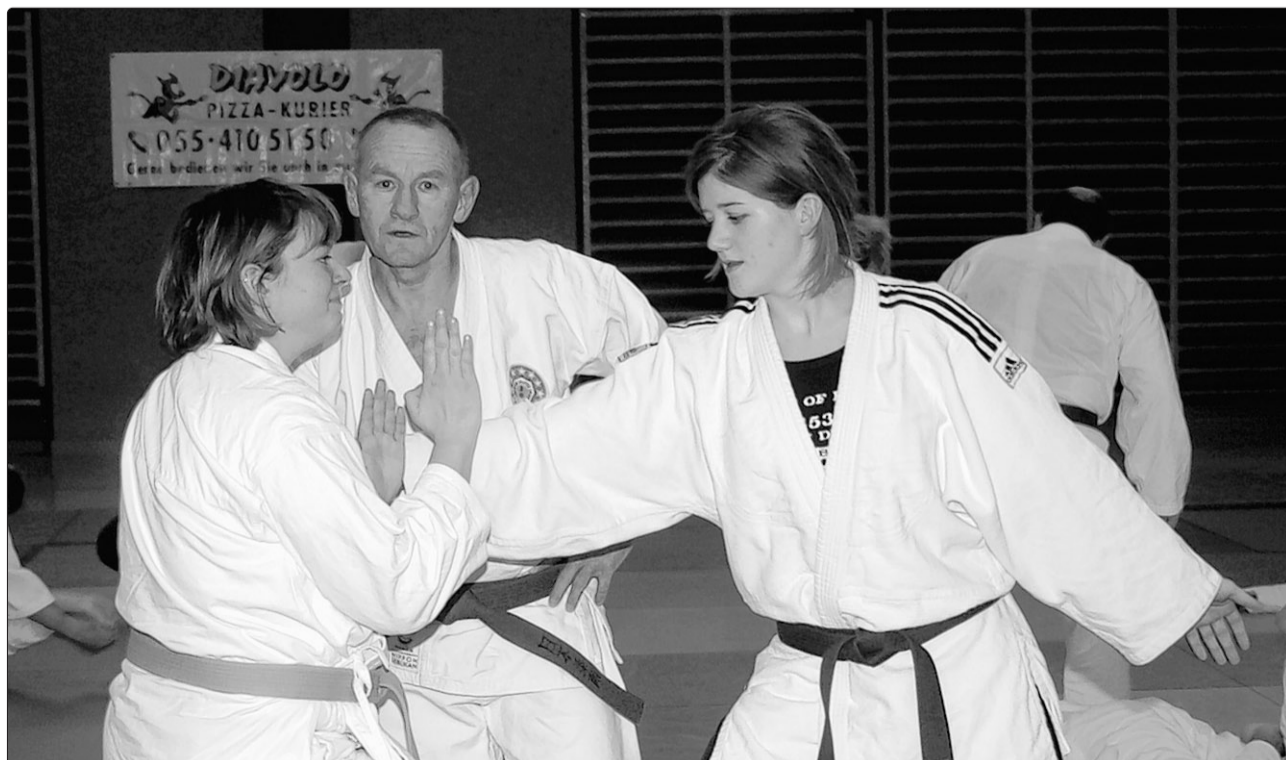
## Charlie Lenz, Grossmeister

**Siebenen:** Charlie Lenz, in Österreich geboren, leitet seit über 40 Jahren seine Budoschule Haru in Chur. Er unterrichtet dort Judo, Karate, Kobudo und Ju-Jitsu. Er gibt regelmässig Unterricht bei Militär und Polizei und gilt als einer der drei besten Experten in Europa. Seine Tätigkeiten:

Vizepräsident der EJJU (European-Ju-Jitsu Union), Internationaler Instruktor der EJJU, Internationaler Instruktor der Ju-Jitsu Federation Seibukan, Japan, Spezialinstruktor bei Militär und Polizei für Nahkampf. (kk)



Den Gegner fixieren und ausser Gefecht setzen.



Zwei Engel und Charlie: Grossmeister Lenz beobachtet die Abwehr eines frontalen Angriffes.



Mit der richtigen Technik kann auch ein Angriff mit Stock abgewehrt werden.