

© des Titels »Das große Buch des Jiu-Jitsu« (978-3-86883-787-2)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

SAULO RIBEIRO

mit Kevin Howell

DAS GROSSE BUCH DES JIU-JITSU

ALLE GRIFFE, SWEEPS UND TECHNIKEN,
DIE EIN KÄMPFER BEHERRSCHEN MUSS



riva

Einführung in das Brasilianische Jiu-Jitsu

»Die Kenntnis der Technik reicht nicht aus. Man muss die Techniken transzendieren, damit die Kunst eine kunstlose Kunst wird, die dem Unbewussten entspringt.«

Daisetsu Teitaro Suzuki

Hebel

Rickson Gracie hat meine Philosophie und meine Ansichten in Bezug auf das Jiu-Jitsu begründet und geprägt. Ich bin ihm nicht nur für seine Techniken und Wettkampfstrategien dankbar, sondern für all sein Wissen. Es ist das, was ich heute lehre. Mein Jiu-Jitsu basiert auf seinen Kenntnissen der Hebelwirkung.

Jeder redet über Hebelwirkung, doch nur wenige nutzen sie für ihr Jiu-Jitsu. Alles, was ich in diesem Buch zeige, hat mit der Effizienz von Hebeln und Drehpunkten zu tun. Wie kann ich jemanden hochheben, der doppelt so viel wiegt wie ich? Wie kann ich einen Armhebel bei jemandem ansetzen, der dreimal so stark ist wie ich? Die Antwort ist immer die gleiche: durch Hebelkraft. Das ist der entscheidende Punkt beim Griffkampf (Grappling). Suche immer nach Positionen, durch welche die Kraft, die du ausübst, verstärkt und die deines Gegners verringert wird. Es sind die Hebelpunkte, die du ausfindig machen musst.

Jiu-Jitsu fühlen

»Wenn du nachdenkst, verlierst du Zeit. Wenn du Zeit verlierst, musst du Kraft aufwenden. Wenn du Kraft aufwendest, ermüdest du. Und wenn du müde wirst, stirbst du.«

Das ist einer meiner liebsten Merksätze. Er bedeutet, dass alles Jiu-Jitsu darauf basieren muss, wie du deinen Gegner wahrnimmst. Das Timing einer Entscheidung gründet sich nicht darauf, was du denkst oder was zu tun ist. Es geht darum, dass dein Körper die Bewegung erkennt und automatisch handelt. Das nennt man Muskelgedächtnis. Wenn jemand deine Deckung durchbricht, dann *fühlst* du das und hast keine Zeit, darüber nachzudenken, was du nun tun sollst. Du musst sofort reagieren.

Das ist ein Aspekt, den ich vor langer Zeit mithilfe meiner Lehrer verstanden habe. Mein Jiu-Jitsu basiert auf Reaktion. Wenn du reagierst, gibst du deinem Verstand keine Zeit, sich von Gefühlen beeinflussen zu lassen. Du bist frei von Wut, Angst und Enttäuschung, du bewegst dich einfach. Wenn dein Gegner gegen deinen Ellenbogen drückt und du müde bist und es schon

fast wehtut, spielt das keine Rolle, denn du reagierst bereits. Du hast dir selbst keine Zeit gegeben, dich aus der Fassung bringen zu lassen. Meine Leitlinie ist: Nicht nachdenken! Wenn du nicht nachdenkst, musst du deinen Gegner unmittelbar wahrnehmen und entsprechend reagieren.

Das Gürtelsystem

Das Gürtelsystem des Brasilianischen Jiu-Jitsu dient dazu, den Erfahrungsstand der Trainierenden zu kennzeichnen. Die Gürtel reichen von den Anfängerstufen Weißgurt und Blaugurt über das mittlere Niveau des Violettgurts bis zu den fortgeschrittenen Stufen des Braungurts und des Schwarzgurts. Im Folgenden erkläre ich, wonach ein Schüler auf den jeweiligen Stufen streben sollte.

Weißgurt

Ich vergleiche den weißen Gürtel mit dem Beginn eines Lebenszyklus, etwa von der Geburt bis zur Sozialisation. So wie ein Kind seiner Mutter vertrauen muss, so muss der Weißgurt an den guten Willen seines Lehrers glauben. Irgendwann wird auch eine Zeit des Hinterfragens kommen, doch zunächst einmal muss er sich konzentrieren und trainieren. Weißgurte sollten mit allen beim Jiu-Jitsu möglichen Angriffen, Bewegungen und Positionen konfrontiert werden, damit ihnen bewusst wird, wie sie korrekt vorgehen müssen, um Fortschritte zu erzielen.

Viele denken, dass manche Bewegungen zu anspruchsvoll für Weißgurte sind. Ich bin da anderer Meinung. Ich finde, es gehört zu den Grundlagen, die einem Weißgurt vermittelt werden müssen, dass er alle Aspekte des Jiu-Jitsu kennenlernt. Zwar kann sich ein Weißgurt nicht mit den Feinheiten beschäftigen, doch er muss mit vernünftigen Grundlagen beginnen, um Fortschritte machen zu können. Wenn du angegriffen wirst, bekommst du eine Vorstellung davon. Es ist dann zuerst einmal wichtig durchzuhalten. Niemand kann irgendetwas perfektionieren, solange er das Durchhalten nicht gelernt hat.

Der Weg des Weißgurts dauert zwischen 6 und 18 Monaten, je nach den Voraussetzungen, die der Schüler mitbringt. Der Übergang vom Weißgurt zum Blaugurt ist der wichtigste Schritt, den man beim Jiu-Jitsu

geht. Ich achte genau darauf, dass jeder Schüler wirklich darauf vorbereitet ist.

Manche glauben, dass besonderes Talent oder sportliche Gewandtheit sofort zu einer höheren Graduierung führen sollten. Doch jemand mag ein guter Kämpfer sein und andere besiegen können, aber wie steht es mit seinen Grundlagen und Leitlinien?

Ich verleihe niemandem eine höhere Graduierung, nur weil er stark ist; dazu muss ich schon mehr sehen. Ich kenne alle meine Weißgurte gut und begleite sie dabei, wie sie als Mensch und als Jiu-Jitsu-Ka Fortschritte erzielen.

Blaugurt

Abgesehen vom Schwarzgurt ist der Blaugurt wahrscheinlich die Stufe, auf der ein Schüler die längste Zeit verweilt. Hier beginnt der Schüler, seine eigene Art zu entwickeln, wie er die Bewegungen ausführt. Blaugurte beginnen mit der Entwicklung eigener Strategien und Optionen und sie probieren alles aus, was sie sehen, bis sie langsam ihren eigenen Stil finden. Der blaue Gürtel ist somit die Stufe des Ausprobierens. Die Schüler experimentieren mit allen möglichen Taktiken und Techniken, bis sie herausfinden, was bei ihnen funktioniert. Dafür wird einige Zeit benötigt und deshalb ist der Blaugurt häufig die längste Entwicklungsstufe im Jiu-Jitsu.

Violettgurt

Der violette Gürtel ist die Stufe, auf welcher der Schüler beginnt, seine Technik zu verfeinern und anderen als Ratgeber zur Seite zu stehen. Während er über seinen eigenen Weg als Blaugurt nachdenkt, hilft der Violettgurt niedergraduierteren Schülern, indem er ihnen zeigt, wie sie die Fehler vermeiden können, die er selbst zuvor gemacht hat. In diesem Sinne braucht der Violettgurt den Kontakt zu Blaugurten.

Gleichzeitig werden ihn die Braungurte anspornen, seine Schnelligkeit zu erhöhen und seine Abwehrarbeit zu verbessern. In diesem Sinne wird der Braungurt einen Violettgurt auf eine Weise fördern, zu der ein Blaugurt nicht in der Lage ist. Es handelt sich um ein Lernen durch Geben und Annehmen von Erfahrung.

Es ist auch die Stufe, auf der ein Schüler beginnt, mehr mit Schwarzgurten zu trainieren. Ein Schwarzgurt

kann den Violettgurt wirklich fordern und der Violettgurt erinnert den Schwarzgurt an die Zeit, in der er die härteste Phase seines Lernprozesses durchlief. In der Zeit, in der er den violetten Gürtel trägt, sollte der Schüler dem Wissensstand eines Schwarzgurts näherkommen. Diese Kenntnisse sind es, die ich bei meinen fortgeschrittenen Violettgurten sehen möchte.

Um den braunen Gürtel zu erreichen, muss der Violettgurt Vertrauen in seine Fähigkeiten haben. Von den Blau- und Weißgurten darf er sich nicht mehr verunsichern lassen. Er muss auch respektvoll mit seinen Trainingspartnern umgehen und dazu fähig sein, Verteidigung und Angriff miteinander zu verbinden. Hat er dies alles gelernt, ist er bereit für den Braungurt.

Braungurt

Ein Braungurt ist fast ein Schwarzgurt. Ein Braungurt konzentriert sich darauf, die Kanten abzuschleifen und seine Technik abzurunden. Das ist der Gürtelgrad, bei dem ein Schüler hilfreiche Tipps benötigt, um auf die nächste Stufe zu gelangen. Diese Tipps machen den Unterschied zwischen Braun- und Schwarzgurten aus. Ein wichtiger Hinweis für einen Braungurt könnte sein: »Beweg dich ein bisschen mehr auf diese Seite, wenn du das machst ...« Diese kleinen Modifikationen sind sehr hilfreich auf dem Weg vom Braungurt zum Schwarzgurt. Deshalb ist es so wichtig, dass Schwarzgurte auf der Matte stehen. Sie haben die Erfahrung und sind bereits den Weg gegangen, den der andere Schüler noch zu gehen hat.

Hab Vertrauen in deinen Gürtelgrad

Wenn du dir über die Geschwindigkeit deiner Graduierungen Gedanken machst, verschwendest du deine Zeit. Denk daran: Bevor du ein Blau-, Violett- oder Braungurt wirst, möchtest du dich schon als solcher fühlen. Du musst das Gefühl haben, dass du wirklich über die entsprechenden Fähigkeiten verfügst. Dich selbst kannst du nicht täuschen. Einen Gürtelgrad zu erreichen ist lediglich der äußerliche Beweis dafür, dass zwischen dir und deinem Meister eine gute Verbindung besteht. Du wirst es selbst bereits wissen, wenn du sie dir verdient hast. Meine Aufgabe als Lehrer ist

es, da zu sein und zu bestätigen: »Es ist so weit.« Doch das solltest du bereits selbst gemerkt haben.

Jiu-Jitsu ist keine Mathematik und ein Gürtelgrad ist nicht an Anwesenheit oder Kalenderdaten gebunden. Ein reglementierter Graduierungsplan auf der Grundlage von Daten oder Anwesenheit ist die schlechteste Art, eine Entwicklung zu bemessen. Jiu-Jitsu ist komplexer als so ein Plan.

Es ist Unsinn, hinter einem Gürtel herzujagen und ihn so schnell wie möglich zu bekommen. Häufig sehen die Leute nicht, dass der Schwarzgurt der Gürtel ist, den sie am längsten tragen werden. Es kommt nicht darauf an, ob du ihn in 4 oder in 15 Jahren bekommst. In jedem Fall wirst du ihn für den Rest deines Lebens tragen. Der Weg zum schwarzen Gürtel ist der, der zählt.

Das in diesem Buch verwendete Gürtelsystem

Das in diesem Buch vorgestellte Gürtelsystem unterscheidet sich von dem in anderen Jiu-Jitsu-Lehrbüchern. Obwohl die Gürtelgrade nicht dogmatisch verwendet werden sollten (natürlich gibt es auch für Weißgurte Gelegenheiten, Aufgabetechniken anzuwenden), sind sie auch ein Bezugsrahmen für die Fähigkeiten, die du dir auf jeder einzelnen Stufe auf deinem Weg des Jiu-Jitsu aneignen solltest. Der Violettgurt sollte zum Beispiel die Deckung verstanden haben, bevor er die Stufe zum Braungurt erklimmt. Wenn der Schüler den braunen Gürtel erreicht, aber die Deckung nicht richtig beherrscht, wird es für ihn sehr viel schwieriger, im Lernprozess weiterzukommen. Der Zweck dieses Systems ist es, eine solide Grundlage für den Schüler zu schaffen sowie Fortschritte und Selbstvertrauen zu fördern. So beginnt der Weißgurt auf einer Position, an die er sich gewöhnen muss: Er liegt unten. Am anderen Ende steht der Schwarzgurt, von wo aus er seine Aufgabetechniken verbessert, so wie es auch in der Wirklichkeit wäre.

Jiu-Jitsu und der Einzelne

Jiu-Jitsu ist eine Einzelsportart, bei der es eines Trainingspartners bedarf, um Fortschritte zu erzielen. Doch wenn du dich ständig mit deinen Partnern vergleichst, hindert dich das daran, deine eigenen Erfahrungen zu

machen. Ich werde dich als Individuum behandeln. Wenn ich dich beim Griffkampf (Grappling) beobachte, lasse ich mich nicht davon beeindrucken, ob du gewinnst oder verlierst. Was ich sehen will, ist, wie du die Grundlagen des Jiu-Jitsu anwendest. Wie die Sache am Ende ausgeht, ist nicht von Bedeutung. Es kümmert mich nicht, wenn du fünfmal abklöpfen musst, solange du versuchst, durch Technik an dein Ziel zu kommen.

Im Jiu-Jitsu ein hohes Niveau erreichen

Das Ego ist das größte Hindernis auf dem Weg zu einem hohen Niveau im Jiu-Jitsu. Häufig ist es schwierig, dein Ego auszublenden, insbesondere dann, wenn du vor der Trainingsgruppe agieren musst. Es ist zwar sehr verbreitet, sich Gedanken um den Eindruck zu machen, den man dabei hinterlässt, aber wenn du dabei wirklich gut aussehen willst, darfst du eine solche Einstellung nicht haben. Versuche nicht, gut auszusehen! Es spielt keine Rolle, dass andere dabei zusehen, wenn dir etwas misslingt. Das einzige, das zählt, ist, dass du es versuchst.

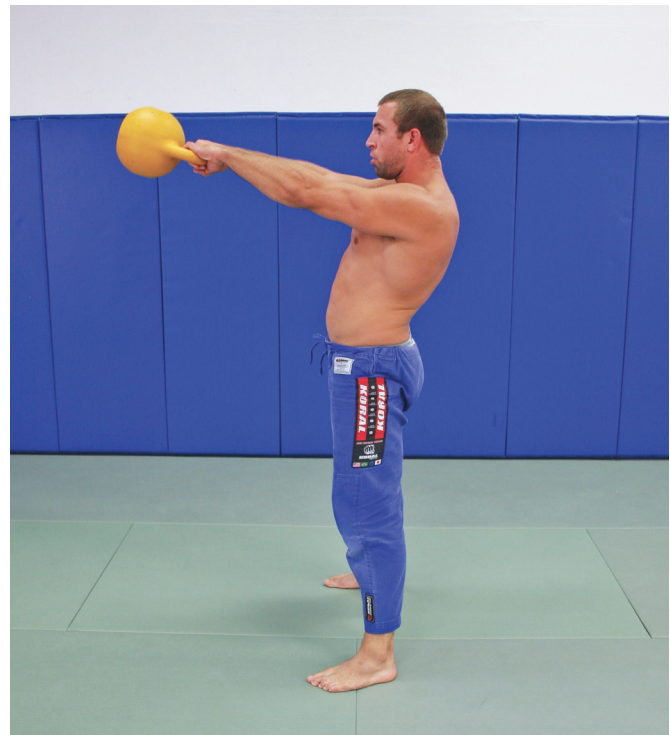
Treibe Jiu-Jitsu mit dem Gemüt eines Kindes. Hast du dich schon einmal gefragt, warum Kinder so schnell lernen? Einer der Gründe ist, dass ihnen der Spaß wichtiger ist als ihr Ego. Entwickle dich mit der Naivität eines Kindes weiter. Heute sind alle Weißgurte auf dir drauf. Morgen schafft es jeder, einen Armhebel bei dir anzusetzen. Wie oft siehst du, dass ein höher graduerter Schüler es zulässt, dass ein niedriger graduerter Schüler bei ihm eine Aufgabetechnik ansetzt? Nur wenige lassen das zu, und das ist vor allem auf ihr Ego zurückzuführen.

Nicht nur im Dojo lernen

Alles, was gut für deinen Körper ist, ist auch gut für dein Jiu-Jitsu. Dazu gehören Surfen, Wandern, eine gesunde Ernährung und eine Vielzahl weiterer Aktivitäten. Sie halten dich stark und beweglich und können deinen Körper und Geist entspannen. Du fühlst dich jünger und fitter für dein Jiu-Jitsu-Training. Du kannst deine Fähigkeiten auch durch Meditation, Konditionstraining und Dehnübungen verbessern. Die Gi-

nastica Natural, eine Übungs- und Dehnmethode, die Elemente aus Yoga und Jiu-Jitsu enthält, ist eine gute Art, das zu tun. Alle Übungen der Ginastica Natural können ohne Partner ausgeübt werden, ein guter Weg, die vielfältigen Körperbewegungen des Jiu-Jitsu zu erlernen. So kannst du deine spezifische sportliche Kondition und deine Beweglichkeit so weiterentwickeln, dass sie mit deiner technischen Entwicklung Hand in Hand gehen.

Du kannst deinen Lernprozess auch durch die Verwendung von Büchern und Videos beschleunigen. Doch am Ende musst du immer mit einem Partner trainieren, damit sich dein Muskelgedächtnis die Techniken einprägt.



Kugelhanteln sind eine großartige Ergänzung zum Jiu-Jitsu.

Während du bei einem Lehrer trainierst, bleibe anderem gegenüber aufgeschlossen, damit du nicht von den Techniken und Ansichten deines Trainers abhängig wirst. Ich sage meinen Schülern, sie sollen nicht an mir kleben! Wenn ich jemanden sehe, der etwas Interessantes versucht, stelle ich ihn meinen Schülern vor. Marcelo Garcia, Fernando »Terere« Augusto, Eduardo Telles und Demian Maia haben alle ihre eigenen Sachen drauf, bei denen ich mich frage: »Wie machen sie das?« Ich will, dass alle meine Schüler von ihnen lernen und sich dadurch entwickeln. Es ist wichtig, aus mehr als einer Quelle zu lernen, denn niemand kann

alle Antworten auf alles haben. Ich möchte euch nicht auf die Waffen beschränken, die ich selbst habe. Als Trainer muss ich versuchen, euch alle Waffen an die Hand zu geben – *alles!*

Wettkampf und Jiu-Jitsu

Nicht jeder Jiu-Jitsu-Schüler muss an Wettkämpfen teilnehmen. Manche werden Jiu-Jitsu einfach nur deshalb trainieren wollen, weil sie Freude daran haben, ihre Kenntnisse zu erweitern. Andere mögen es vielleicht nicht, im Rampenlicht zu stehen, oder sie möchten in dieser Sportart einfach nicht an Wettkämpfen teilnehmen. Ich selbst treibe gern andere Sportarten, doch ich habe nicht den Wunsch, in ihnen an Wettkämpfen teilzunehmen. Manche Leute mögen Wettkämpfe einfach nicht, weil sie nicht wissen, wie sie mit Niederlagen umgehen sollen. Wenn sie gewinnen, sind sie glücklich, und wenn sie verlieren, stellt das ihre Welt auf den Kopf. Das ist ein Problem. Die Angst vor dem Verlieren hält manche Leute vom Wettkampf ab. Dann gibt es wiederum solche, für die der Wettkampf alles bedeutet. Dabei vergessen sie, dass dies einfach eine Freizeitbeschäftigung ist, ein Spiel, an dem Kenntnisse, Strategie, Timing, Gesundheit und Einstellung beteiligt sind. Wie bei jedem Spiel gewinnt auch beim Jiu-Jitsu nicht immer der Beste. Denk zum Beispiel an die Weltmeisterschaft: 30 Männer schwitzen bei ihrem Training Blut und Wasser, doch es gibt nur einen Gewinner. Und was ist mit den anderen 29, die so hart gearbeitet haben? Ist der Sieger wirklich besser als all die anderen? Manchmal scheidet der Kämpfer mit der besten Technik gleich in der ersten Runde aus.

Wenn du dich dazu entschließt, an Wettkämpfen teilzunehmen, musst du dir darüber im Klaren sein, dass der Wettkampf die Kunst ist, mit Stress umzugehen. Manche Menschen sind schon früh in ihrem Leben mit solchem Druck konfrontiert, andere erst sehr viel später. Einen Kampf durchstehen zu müssen bedeutet, einem großem Druck ausgesetzt zu sein.

Aber auch ein Schüler, der nicht an Wettkämpfen teilnimmt, kämpft dennoch, sofern er einen Druck verspürt. Vielleicht verspürt er sogar mehr Druck als derjenige, der an Wettkämpfen teilnimmt. Er kämpft gegen sich selbst. Er kämpft gegen seine Gefühle. Er kämpft gegen die von ihm getroffene Wahl. Der stärkste Gegner, den du haben kannst, bist du selbst. Letztlich bist du selbst der Gegner, der dir im Ring gegen-

übersteht, denn du kannst nicht erfolgreich kämpfen, wenn du dich nicht um die inneren Belange kümmerst, die deine Leistung beeinflussen. Wenn du kämpfst, kannst du nicht im Traum daran denken, deinen Gegner zu besiegen, solange du dabei zu besorgt um dich selbst bist. Wenn du jedoch mit deiner Vorbereitung zufrieden bist, dann kannst du auch darauf vertrauen, deine Leistung zu bringen. Ein Champion zu werden hat nichts mit deinem Gegner zu tun. Es geht um dich. Und schließlich: Wenn du von jemandem Jiu-Jitsu lernen willst, solltest du das im Verein oder Dojo tun. Viele nehmen in der Hoffnung an Wettkämpfen teil, das könnte ein schneller Weg sein, um besser zu werden. Doch tatsächlich hat die Qualität deines Trainingspartners einen viel größeren Einfluss auf die Entwicklung deiner Fähigkeiten als der Wettkampf. Obwohl der Wettkampf ein Teil des Trainings sein kann, wird er deine Technik allein nicht verbessern. Der Wettkampf zeigt nur einen kleinen Teil der Kenntnisse des Wettkämpfers. Im Verein oder Dojo kannst du sehen, wo er wirklich steht. Du siehst ihn entspannt und in der geeigneten Umgebung, um sein Verständnis des Jiu-Jitsu zu zeigen und dich und andere von seinen Fähigkeiten profitieren zu lassen. Das ist es, was das Jiu-Jitsu weiterentwickelt. Der Wettkampf wird immer ein Schaukasten sein, um der Welt zu zeigen, wie professionell der Sport sein kann. Doch die Weiterentwicklung unserer Disziplin über die kommenden Generationen wird nicht vom Aspekt des Wettbewerbs abhängig sein.

© des Titels »Das große Buch des Jiu-Jitsu« (978-3-86883-787-2)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Das Ziel des Weißgurts: Durchhalten

»Ein Krieger ist darauf gedrillt zu überleben, und er überlebt auf die beste aller möglichen Arten.«

Carlos Castaneda

Was bedeutet »durchhalten«?

Jeder Mensch hat Ängste und jeder Jiu-Jitsu-Anfänger in jedem Verein oder Dojo der Welt wird von Ängsten begleitet, wenn er zum ersten Mal die Matte betritt. Es kann sich dabei um Klaustrophobie, um Angst vor Schmerzen oder um Atemnot handeln. Der Schüler überwindet diese Ängste, indem er sich immer wieder mit ihnen konfrontiert. Er kann jederzeit abklopfen, um anzuzeigen, dass der Kampf vorbei ist, dann wieder von vorn beginnen und es erneut versuchen. Mit der Zeit befreit er sich allmählich von seiner Angst. Das ist ein natürlicher Vorgang mentalen Trainings, grundlegend für jeden Schüler. Auf diese Weise kann der Griffkämpfer nicht nur seine Angst überwinden, sondern auch seine instinktiven Verhaltensmuster des Versteifens und Verschwendens von Energie. Anstelle von Angst entwickelt er Vertrauen, Stärke und innere Ruhe in Stresssituationen. Mit anderen Worten: Er befreit sich von seiner Unsicherheit.

Das »Durchhalten« auf physischer Ebene ist einfach eine Ausweitung dieses mentalen Trainings. Zwar geht es um Körpertechniken, von denen ich dir zeigen werde, wie du sie zum Durchhalten einsetzt. Aber du musst dich auch an die Situation gewöhnen, körperlich angegriffen zu werden, insbesondere an den Druck und an das beengende Gefühl eines auf dir lastenden Gewichts. Dabei wirst du lernen, dich zu entspannen und dich auf diese schwierige Situation einzulassen. Das Durchhalten hängt somit ebenso von der mentalen Fähigkeit des Umgangs mit Notsituationen ab wie von den Körpertechniken.

Durchhalten als Grundlage von Gracies Jiu-Jitsu

Man muss sich vor Augen führen, dass das Durchhalten der Aspekt ist, der uns dem Begründer des Brasilianischen Jiu-Jitsu, Helio Gracie (siehe Kasten S. 21), am nächsten bringt. Aufgrund seiner geringen Körpergröße musste Helio lernen, gegen wesentlich größere und

stärkere Gegner durchzuhalten. In der Erkenntnis, dass es ihm nicht möglich war, diese Gegner mit Kraft zu besiegen, suchte Helio stattdessen nach Wegen, den Kampf durchzustehen. Es war ihm bewusst, dass es wesentlich weniger Kraft kostet, die Angriffe der Gegner zu vereiteln, als sich aus ihren Griffen zu befreien. Sein Ziel war es daher, den Kampf vielleicht nicht zu gewinnen, aber auch nicht zu unterliegen. Er würde einfach durchhalten.

Das Ergebnis von Helios Modifikationen war erstaunlich. Indem er sich auf den Einsatz von Hebeln als Mittel zum Durchhalten konzentrierte, entwickelte Helio Gracie das Jiu-Jitsu zu einer Kunst, die einer kleineren Person im Kampf gegen einen viel größeren Gegner einen Vorteil verschaffen konnte.

Durchhaltepositionen

Meine folgende Aussage verstößt gegen die geläufige Lehre des Jiu-Jitsu-Unterrichts: Das Durchhalten beruht nicht darauf, sich aus Aufgabetechniken zu befreien, sondern es geht vielmehr darum, sich in eine Position zu bringen, in der man keine Muskelkraft aufwenden muss, um sich zu verteidigen. Wenn es nur darum ginge, sich aus Aufgabetechniken zu befreien – wie könnte man erwarten, dass Helio Gracie mit seinen 65 Kilogramm Körpergewicht in der Lage wäre, sich aus starken Armhebeln oder engen Würgetechniken zu befreien?

Beim Durchhalten geht es darum, eine Position einzunehmen, die den Angriff des Gegners unterbindet und ihm die Gelegenheit zum Ansetzen seiner Aufgabetechnik nimmt. Es geht darum, die Lage so zu ändern, dass der Verteidiger in die günstige Position kommt. So bringst du deinen Gegner aus seiner bequemen Position. In der Folge werden alle seine Aktionen vorhersehbar, denn weil er nun aus einer für ihn ungünstigen Lage angreifen muss, kann er nur noch bestimmte Bewegungen ausführen.

Beim Durchhalten geht es also nicht hauptsächlich darum, sich aus Angriffen zu befreien. Doch wird dies wesentlich leichter, wenn es gelingt, eine Verteidigungsstellung einzunehmen, die den Gegner in eine ungünstige Position bringt.

Technisch gesehen musst du alle defensiven Aspekte einer Stellung beherrschen (zum Beispiel, deine Ellenbogen zum Schutz anzulegen, dich auf die Seite zu drehen, um in den richtigen Winkel zu kommen, und,

falls erforderlich, den Cross-Face abzuwehren), um zu verhindern, dass der Gegner dich kontrolliert. Du musst zudem all diese Aspekte gleichzeitig umsetzen können. Ich kann die Bedeutung dieser Aspekte gar nicht überbetonen. Wenn es dir nicht gelingt, all diese Dinge gleichzeitig zu beherrschen, dann bist du deinem Gegner ausgeliefert.

Der Schlüssel dazu ist die Fähigkeit zu spüren, was dein Gegner beabsichtigt. Diese Intuition ist lebenswichtig für das Durchhalten und es wird eine beträchtliche Zeit in Anspruch nehmen, sie zu entwickeln.

Doch zurück zu unserer Frage: Wie konnte Helio oder wie kann man im Allgemeinen aus einer gut angelegten Würgetechnik herauskommen? Die Antwort ist: Zunächst musst du vermeiden, überhaupt in eine solche Lage zu geraten. Natürlich müssen Schüler trainieren, sich gegen Aufgabetechniken zu verteidigen, und daher geraten sie häufig in solche Situationen (und das wird ihnen im Laufe ihrer Jiu-Jitsu-Praxis passieren), doch sie müssen auch erkennen, dass die beste Verteidigung immer die ist, der Gefahr ganz aus dem Weg zu gehen. Wenn ich zum Beispiel in einen festen Dreieckshebel gerate, dann wird es umso unwahrscheinlicher, dass ich mich daraus befreie, je länger ich so festgehalten werde. Selbst mit den Kenntnissen, die ich in vielen solcher Situationen erworben habe, reagiere ich nur auf meinen Gegner, und das gibt ihm die Kontrolle über die Situation. Am Ende mag meine beste Verteidigung sein abzuklopfen. Deshalb müssen alle Schüler lernen, Stellungen einzunehmen, in denen Aufgabetechniken vermieden werden können.

Durchhalten für Weißgurte

Für den Weißgurt geht es ausschließlich darum durchzuhalten. Schließlich ist es das, was ein Weißgurt von der ersten Trainingseinheit an tun muss. Er wird nicht auf die Matte gehen und den Besten besiegen. Er hat niemanden, mit dem er sich vergleichen kann, denn er ist noch ein unbeschriebenes Blatt. Obwohl sich die meisten Anfänger für das Jiu-Jitsu interessieren, um seine Aufgabetechniken zu erlernen, ist die erste Lektion für den Anfänger das Durchhalten. Bevor es weitergeht, muss der Weißgurt erst einmal lernen zu überleben.

Hilfreiche Tipps zum Durchhalten

- Schließe immer deine Ellenbogen. Ein offener Ellenbogen ist eine Einladung für Armhebel, somit für die Kontrolle über den Oberkörper und grundsätzlich eine schlechte Stellung.
- Achte immer darauf, dass du nicht durch Übergreifen vor deinem Gesicht kontrolliert wirst (Cross-Face). Wenn dein Gegner die Ausrichtung deines Kopfes kontrolliert, dann kontrolliert er die Ausrichtung deines gesamten Körpers.
- Mache dich niemals flach. Ein flacher Körper ist ein unbeweglicher Körper.
- Drücke nie. Drücken als Verteidigung fixiert dich am Gegner und macht deine Hüften unbeweglich.
- Drehe deine Hüften und deinen Körper, um Kraft auszuüben, nicht deine Hände. Dein Körper ist eine viel stärkere Waffe als deine Arme allein.



Seitliche Durchhaltstellung

Darüber hinaus ist der weiße Gürtel das Stadium, in dem ich zunächst einmal die Unsicherheit und Geduld des Schülers teste. Unzählige Profis sind voller Selbstvertrauen und Kraft in mein Dojo gekommen, doch als sie unter einem meiner Weißgurte lagen, gerieten sie in Panik. Jeder muss lernen, geduldig zu sein, angefangen beim Weißgurt. Indem er mit einem Überlegenen umgehen muss, verliert der Schüler allmählich seine Unsicherheit und lernt, geduldig zu sein. Das ist ein Vorteil des Durchhaltetrainings, der ein ganzes Leben lang anhält.

Natürlich gebe ich den Weißgurten auch andere Waffen an die Hand als nur das Durchhalten. Aber wie bei einem jungen Mann, der in den Krieg zieht, ist mein erstes Ziel, ihm beizubringen, wie er überlebt und wieder zurück zu seiner Familie kommt. Er hat noch nicht viele Fähigkeiten, aber wenn er klug und geduldig ist und sich auf seine Verteidigung und das Gelernte konzentriert, kann er durchkommen.

Der Prozess, den ein Weißgurt durchläuft, lehrt Geduld in Situationen, in denen er abklopfen oder den Gegner abwehren muss. Irgendwann kommen die Schüler dann an den Punkt, an dem es um den folgenden Schlüsselaspekt geht: Wie kann ich die Lage ändern und das Abklopfen vermeiden?

Es ist natürlich zwingend notwendig, dass der Weißgurt das Abklopfen lernt, und zwar rechtzeitig und mehrmals. Das Abklopfen bedeutet einfach: »Okay, du hast mich, lass uns wieder von vorn beginnen!« Jedem Schüler sollte bewusst sein, dass das Abklopfen ein positiver Teil des Lernprozesses ist. Deshalb gibt

es auch keinen Grund dafür, sich mit aller Macht befreien zu wollen, wenn keine geeignete Technik zur Verfügung steht.

Durchhalten für höher Graduierte

Denken wir noch einmal an den Weißgurt, der etwas über das »Überleben« gelernt hat. Je länger er durchhält, desto mehr setzt er den höher Graduierten unter Druck. Für diesen ist das gut, denn es zwingt ihn, sich mehr zu bewegen und nach der kleinsten Lücke in der Verteidigung des Weißgurts zu suchen. Der Weißgurt stellt so die Sorgfalt des höher Graduierten auf die Probe, denn fortgeschrittene Schüler neigen häufig dazu, ihre Bewegungen zu überstürzen, wenn das Durchhaltevermögen des Weißgurts ihre Überlegenheit erschüttert. Normalerweise ist das der Punkt, an dem man zu einer Befreiungsaktion übergehen sollte, aber der Weißgurt verbleibt wahrscheinlich aufgrund seiner Unerfahrenheit und seines mangelnden Repertoires an Übergangstechniken weiterhin in der Durchhalteposition. Die Herausforderung, neue Wege zu finden, um den Weißgurt zu besiegen, ohne auf reine Kraft und Gewalt zurückzugreifen, bringt den höher Graduierten dazu, seine Anpassungs- und Übergangsfertigkeiten anzubringen.

Besucht ein Fortgeschrittener mein Dojo, verfolge ich einen anderen Ansatz in der Vermittlung des Durch-

haltens. Unterschiedliche Dojos haben verschiedene Arten, mit Besuchern umzugehen. Manchmal wählt der Trainingsleiter den stärksten und besten Schüler aus und erlaubt ihm, dem Besucher zu zeigen, was eine Harke ist, um den Wert des eigenen Dojo unter Beweis zu stellen. Ich glaube nicht, dass das die richtige Herangehensweise ist, und sie sagt nichts über die Fähigkeiten der Schüler aus, sich selbst zu schützen.

In meinem Dojo nutze ich den Besuch eines höher Graduierten dazu, die Fähigkeiten meiner Schüler zu testen, gegen jemanden durchzuhalten, der ihre Durchhaltetechniken nicht kennt. Ich will sehen, ob sie den Besucher dazu bringen können, wirklich hart zu arbeiten, um eine Lücke für seinen Angriff zu finden. Außerdem möchte ich sehen, ob unser Gast Geduld hat oder ob er bei meinen Weißgurten die Beherrschung verliert und grob zu ihnen wird. Oft genug versucht der Besucher, den Weißgurt fertigzumachen, besonders dann, wenn er sich an der Verteidigung des Weißgurts aufreißt. Dann bin ich wirklich froh, wenn meinem Weißgurt angesichts eines solchen Ansturms einfach nur das Durchhalten gelingt.

Wenn der Besucher aber zu meinem Schüler grob wird, bringe ich ihn in meine Welt und zeige ihm, was

es heißt zu »überleben«. Nun wird er gegen einen erfahrenen Kämpfer durchhalten müssen und er wird lernen, wie es für ihn ist, wenn die Rollen vertauscht sind. Manche höher Graduierten erfinden Vorwände oder täuschen Verletzungen vor, andere akzeptieren ihren relativen Mangel an Durchhaltevermögen. Wie auch immer, der Besuch des höher Graduierten gibt mir die Gelegenheit, ihn in beiden Rollen zu beobachten: als Jäger und als Opfer. Auf diese Weise kann ich seinen Stil studieren und sehen, ob ich diesen Gast erneut in meinem Dojo willkommen heißen möchte. Wenn er sich den Weißgurten gegenüber anständig verhält, ist er auch in Zukunft willkommen.

Selbst wenn Fortgeschrittene Privatstunden nehmen, bringe ich ihnen das Durchhalten bei. Meine Sichtweise ist, dass ich jemanden in einer Privatstunde nicht ändern oder ihm eine ganz neue Herangehensweise vermitteln kann, also konzentriere ich mich auf diesen besonders wichtigen Bereich des Jiu-Jitsu. Um ehrlich zu sein: 99 Prozent der Leute, die Privatstunden nehmen, wissen nichts über das Durchhalten. Aber erst wenn sie das Durchhalten verstanden haben, kann ich weitergehen und ihnen einige Befreiungstechniken zeigen. Gewöhnlich wollen sie einige

Fallstudie 1: Helio Gracie — der 90-jährige Krieger

Das letzte Mal, als ich mit Helio Gracie trainierte, war eine wirklich denkwürdige Erfahrung für mich und es war eine der wichtigsten Unterrichtsstunden, die ich je im Jiu-Jitsu bekam. Am meisten beeindruckte mich, wie Helio mit mir umging. Er zeigte keine Scheu wegen meiner Titel oder Turniersiege und was er sagte, überraschte mich völlig. Er sagte, »Junge, du bist stark, du bist zäh, du bist ein Weltmeister, aber ich glaube nicht, dass du mich besiegen kannst.« Ich sah ihn ungläubig von der Seite an. Wie sollte ein 90-Jähriger jemanden besiegen können, der auf seinem sportlichen Höhepunkt steht? Doch im selben Moment wurde mir klar, wie geschickt er mir die Verpflichtung zugeschoben hatte, ihn zu besiegen. Das ist Helios Schlüssel zum Erfolg: Er sagt nie, er würde dich besiegen. Er sagt nur, du würdest ihn nicht besiegen.

Das ist wichtig, denn er glaubt daran, dass er durchhalten wird. Sein Durchhalten hat nichts mit perfektem Timing oder mit Kraft zu tun. Vielmehr dreht sich alles darum, die defensiven Aspekte des Jiu-Jitsu zu beherrschen. Er sagte nicht, er würde sich aus meiner Position befreien oder dass er sonst irgendetwas tun würde. Er sagte, er würde durchhalten.

Das Ergebnis unseres Trainings bestätigte das. Helio hat durchgehalten und ich war nicht dazu in der Lage, mich gegen ihn durchzusetzen. Helio bewies mir die Bedeutung des Durchhaltevermögens und der defensiven Natur des Jiu-Jitsu. Zudem erhielt ich von ihm die wichtigste Lektion überhaupt: Es reicht nicht, dazu in der Lage zu sein, alle deine Herausforderer zu besiegen. Wirkliche Kraft bedeutet, einfach zu jedem sagen zu können: Du kannst mich nicht besiegen.



Foto aus Saulos persönlichem Archiv

Sweeps lernen, die etwas hermachen. Dann erkläre ich ihnen, dass das das Letzte ist, was sie brauchen. Als Trainer werde ich das Geld meiner Gäste nicht für diese Techniken verschwenden. Erst muss ihre Verteidigung sicher werden, bevor sie überhaupt an schicke Sweeps oder die neuesten Angriffstechniken denken können. Am Ende dieser Privatstunden danken mir die Schüler meist dafür, dass ich ihnen etwas gezeigt habe, das sie schon ganz zu Beginn hätten lernen sollen.

Durchhalten und das Älterwerden

Alle, die nicht glauben mögen, dass das Durchhalten die Grundlage des Jiu-Jitsu sein sollte, sollten sich nur einmal die älteren Schüler ansehen. Für sie sind die Tage der überlegenen Sportlichkeit und endlosen Ausdauer vorbei, also müssen sie ihren Schwerpunkt auf die Verteidigung legen. In dieser Hinsicht erzähle ich meinen älter werdenden Schülern nicht, dass sie die jüngeren Schüler schlagen werden, doch ich versichere ihnen, dass es jüngere Schüler, die mit Technik und nicht mit überlegener Kraft arbeiten, unglaublich schwer haben werden, die Lücke für ihren Angriff zu finden.

Ich bringe allen meinen Schülern bei, die Lücken zu schließen. Um deinen Gegner zu schlagen, musst du herausfinden, wo er ungeschützt ist. Wenn ein jüngerer Schüler gegen einen meiner älteren Schüler antritt und herausfindet, dass da keine Lücken sind, muss er auf seine körperliche Überlegenheit zurückgreifen, um eine zu schaffen. Das ist ein Beweis für die gute Technik der älteren Schüler und zeigt, warum sich jeder immer darum bemühen sollte, die Lücken in seiner Verteidigung zu schließen. Wenn du sie alle geschlossen hältst, kannst du dich gegen jeden athletischeren oder stärkeren Gegner verteidigen und das Alter ist kein entscheidender Faktor mehr.

Schwerpunkt Durchhalten

Das Durchhalten ist ein Thema, das über die gesamte Zeit der Jiu-Jitsu-Praxis von zentraler Bedeutung ist. Deshalb ist es nicht nur der Schwerpunkt für den Weißgurt, sondern auch der Schwerpunkt des Jiu-

Jitsu insgesamt. Selbst ein Weltmeister wird irgendwann jemandem begegnen, gegen den er einfach nur durchhalten kann.



Der Judomeister Izumi führt einen Uchimata aus.

Durchhalteposition gegen Angriffe von hinten

Wie bei jeder anderen Position ist das Ziel bei der Verteidigung gegen Angriffe von hinten nicht nur das Vermeiden des Aufgebenmüssens. Du willst überhaupt verhindern, dass der Gegner dich in eine unterlegene Position bringt. Angesichts der überlegenen Position für Hebel und Haltegriffe, die dein Gegner hat, wenn er dich von hinten angreift, ist es zwingend erforderlich, sich auf eine vorbeugende Stellung zu konzentrieren, anstatt abzuwarten und sich dann gegen eine angesetzte Aufgabetechnik zu verteidigen. Die Durchhalteposition ist der Ausgangspunkt für jede Verteidigung gegen Angriffe von hinten und sie sollte immer wieder eingenommen werden, wenn bei deiner Strategie gegen den Angriff von hinten etwas schiefgeht.



Handkampf

Wenn du die Durchhalteposition gegen Angriffe von hinten einnimmst, ist es wichtig, deine Hände zu entspannen. Das ermöglicht dir nicht nur, Würgeangriffe abzuwehren, sondern auch die anderen Angriffe deines Gegners. Will dein Gegner seine Stellung beibehalten, kann er immer nur mit einem Arm angreifen. Wenn du deine Hände entspannt hältst, kannst du Würgegriffe und Armhebel damit abwehren.

Bei jedem Handkampf ist es entscheidend, dass deine Hände nah an deinem Körper bleiben und dort mit dem Angriff deines Gegners in Kontakt kommen, ohne sich nach ihm auszustrecken. Beim Greifen nach seinen Angriffsbewegungen lösen sich deine Ellenbogen von deinem Körper und eröffnen so eine Lücke für Angriffe auf deine Arme, die zur Kontrollübernahme durch deinen Gegner führen.



Zum Einnehmen der Durchhalteposition gegen Angriffe von hinten decke ich den Aufschlag meines Gi (Judoanzug) innen mit einer Hand ab und kreuze meine freie Hand darüber, um die andere Seite gegen Angriffe zu schützen (1).

Wenn der Gegner mich mit seinem rechten Arm angreift, hebe ich meinen inneren Arm leicht an, um ihn abzuwehren. Es ist wichtig, nicht nach dem Arm des Gegners zu greifen, sondern ihm einfach zu begegnen (2).



Wenn er mich mit seinem linken Arm angreift, wehrt meine äußere Hand genauso ab, ohne dass ich sie ausstrecke (3).

Wenn sein Angriff abgewehrt ist, gehe ich immer in meine Ausgangsposition gegen Angriffe von hinten zurück (4).

Der Scoop

Auf meinem Weg durch die Jiu-Jitsu-Gürtelgrade wurde mir immer wieder die traditionelle Verteidigung gegen Angriffe von hinten beigebracht: Befreiung mit der Brücke und Abwehr gegen Würgetechniken. Obwohl diese Bewegungen gegen viele meiner Trainingspartner funktionierten, traf ich mit der Zeit auf Leute, die es gelernt hatten, diese Abwehrversuche zu unterbinden. Um mit dieser neuen Situation fertig zu werden, habe ich den Scoop entwickelt. Meiner Meinung nach ist das die beste Art, um der Kontrolle von hinten zu entgehen. Indem du dein Gewicht nach unten verlagerst, beseitigst du den Winkel, den dein Gegner zum Angriff braucht, und du bringst ihn in eine Lage, in der er spürt, dass er seine Dominanz verliert. Noch mehr gefällt mir daran, dass du all das tun kannst, ohne deinen dich schützenden Arm zu bewegen. So bietest du deinem Gegner keine Lücke.



Nachdem ich die Durchhalteposition gegen Angriffe von hinten eingenommen habe, entscheide ich mich für eine noch bessere Verteidigungsstellung und gehe in den Scoop.



Ich beginne, mein Gewicht nach unten sinken zu lassen, während ich meine Auflagefläche öffne. Dabei sind meine Ellenbogen angelegt, um Haltegriffe und Angriffe zu vermeiden.



Sofort danach rutsche ich vom Angreifer weg. Ich drücke meinen Körper weiterhin auf die Matte und von seinem Oberkörper weg. Um meine Position zu sichern, halte ich meine Beine angewinkelt und von meinem Körper abgespreizt. Das hindert ihn daran, mich zu einer Seite zu rollen und die Kontrolle zurückzuerlangen.

Vermeidung von Würgeangriffen

Sobald mein Körper in der Scoop-Position ist, habe ich alle Angriffswinkel ausgeschaltet. Meine angelegten Ellenbogen verhindern, dass Xande meinen Unterkörper wirkungsvoll kontrolliert oder meine Arme angreift. Er spürt, dass er den Kontakt und dadurch die Kontrolle verliert. Mit überkreuzten Armen verteidige ich mich weiterhin gegen jeden möglichen Würge- oder Halshaltegriff. Meine extrem niedrige Stellung nimmt ihm auch die Möglichkeit, meinen Hals wirkungsvoll anzugreifen. Wenn er meinen Kragen greift, muss ich nur nach oben sehen, um den Winkel für die Würgetechnik auszuschalten. An diesem Punkt spürt Xande, dass ihm die Kontrolle über die Situation entgleitet, er seine gute Position verliert und meinen Rücken nicht mehr kontrollieren kann.



Verbreitete Irrmeinungen

Die eingehakten Beine greifen

Manch einer wird versuchen, ein eingehaktes Bein wegzuziehen oder wegzudrücken, wenn er von hinten geklammert wird, und sich dann sofort seinem Gegner zudrehen, um sich aus dieser Position zu befreien. Diese Strategie mag zwar bei weniger erfahrenen Gegnern funktionieren, doch gegen einen erfahrenen Jiu-Jitsu-Ka ist es wahrscheinlicher, dass du in einen Würgegriff gerätst, da deine Hand vom Hals weggeht und zum klammern- den Bein deines Gegners wandert.



In die Brücke gehen

Ein verbreiteter Befreiungsversuch aus dieser Situation ist es, nach hinten in die Brücke zu gehen und die Hüften zur Seite zu drehen. Doch auch das kann sich als ziemlich schwierig herausstellen. Die Brückenbewegung ermöglicht es fortgeschrittenen Kämpfern, dich noch besser zu kontrollieren, da dein oberer Rücken Kontakt mit dem oberen Brustbereich deines Gegners aufnimmt. Wenn dieser dich unter beiden Armen geklammert hat, wird es sogar noch schwieriger für dich, da es in der Brücke nicht möglich ist, den Haltegriff zu lockern.



Am Arm ziehen

Wie bei der vorherigen Position habe ich fälschlicherweise eine Brücke nach hinten in Richtung Xande gemacht und werde vollständig von seinem Griff über eine Schulter und unter einer Achsel hindurch kontrolliert. Manche versuchen diese Technik, um ihren Gegner von sich wegzudrücken, indem sie seinen Arm wie bei einem Schulterwurf greifen. Obwohl diese Strategie deinen Gegner manchmal vom Rücken wegziehen kann, ist dies sehr von seinen Fähigkeiten abhängig. Ein schlauer Gegner wird einfach abwarten und die Kontrolle mit seinem Griff aufrechterhalten oder auch in eine Würgetechnik übergehen.



Seitenlage

Sich auf die Seite zu drehen, während dein Gegner deinen Hals kontrolliert, kann sehr gefährlich sein: Es erhöht die Hebelwirkung des Würgers, wenn du dich auf die falsche Seite drehst. Und wenn du dich gegen einen starken oder technisch gewandten Gegner auf die richtige Seite drehst, kannst du trotzdem wieder auf die falsche Seite zurückgezogen werden. Auf diesem Foto habe ich mich in die falsche Richtung gedreht und Xande hat eine Würgetechnik angesetzt.



Verteidigung einer Seite (Ear Block Defense)

Eine Verteidigung der ganz alten Schule ist es, eine Seite deines Halses vollständig abzudecken, indem du deine Hand hinter deinen Hals und deine freie Hand zu deiner Schulter führst (1). Das beugt zwar bestimmten Kragenwürgern vor, doch es lässt deinen Körper auch völlig offen für Angriffe wie den Griff von oben und unten (2) und den Ezequiel-Würger von hinten (3).



Den Hals steif machen

Das Greifen des Kragens bei der Verteidigung durch das Steifmachen des Halses liegt zwar nahe, ist in Wirklichkeit aber eher hinderlich. So klammerst du dich an deinem Gi fest und kannst nur passiv auf einen möglichen Haltegriff oder sonstige Aktionen deines Gegners warten.

