

# Fallschule: Warum „Fremdgehen“ manchmal Sinn macht!

*„Obschon es von großer Wichtigkeit für eine echte Kampfkunst ist, vernachlässigen die meisten Kriegskünste die Fähigkeit, richtig zu fallen und im selben Augenblick wieder hochzuspringen, um weiterzukämpfen oder zu entfliehen!“*

So schrieb Stephen K. Hayes (der nach einem mehrjährigen Karate-Studium zum Ninjutsu wechselte) einst in der Falken-Sportbuchreihe „Ninja 2“. Nun könnte man natürlich einwenden, dass unser Taekwondo ja gar keine Kriegskunst mehr ist, sondern vielmehr eine olympische Sportdisziplin darstellt. Doch würden wir damit nicht unseren Kampfsport unnötig beschneiden und „klein machen“? Denn Choi und die Gründerväter betonten stets den Anspruch des Taekwondo, eine umfassende Kampfkunst zu sein. Im Idealfall sollten Taekwondo-Kämpfer gemeinsam mit Hapkido- oder Aikido-Stilisten trainieren (können) und dabei – salopp ausgedrückt – auch noch eine „gute Figur abgeben“. Dabei ist es ja bis heute so, dass das Thema „Hosinsul“, Selbstverteidigung, gerade im DTU-Prüfungsprogramm einen wichtigen Teilaspekt darstellt. Ein Themenbereich, der kaum trainiert werden kann, wenn nicht zumindest die grundlegenden Aspekte des Fallens und Abrollens beherrscht werden. Denn sonst könnte sich der gehobelte und geworfene Partner verletzen. Zudem verweisen natürlich gerade die Jiu-Jitsu-Stilisten (und das völlig zu Recht) darauf, dass Kämpfe oftmals am Boden enden. Im Ernstfall müssten wir also zumindest halbwegs unbeschadet auf den Asphalt und auch wieder „hoch kommen“!



Falltraining beim Won Hwa Do (Foto: privat)

## Über dem Tellerrand

Hayes geht hier sogar noch einen Schritt weiter und unterstellt, dass für eine echte Kampfbereitschaft ein durchtrainierter Körper allein nicht ausreicht. Man müsse



Experten im Fallen sind natürlich, neben Judo-Kämpfern, vor allem auch die Aikido- und Hapkido-Stilisten. (Foto: Hoffmann)

auch sitzend in einem Zugabteil kämpfen können, sich in einer beengten Besenkammer oder auf einer Treppe behaupten können. Ein Können, das nach Hayes Ansicht bei vielen traditionellen Faust-(Fuß-)Kämpfern allenfalls rudimentär vorhanden war. Das hat sich heute, wo Allkampf-Jitsu oder Hapkido auch bei Taekwondolern ein Thema sind und in etlichen Vereinen und Schulen (zumindest als Zusatzangebot) trainiert werden, sicherlich verändert/gebessert. Dennoch wird die Fallschule in vielen Gruppen nach wie vor ziemlich „stiefmütterlich“ behandelt. Das mag an dem Gemurre der Schüler liegen oder auch daran, dass man sich als Trainer auf diesem Gebiet selbst nicht allzu fit fühlt. Tatsächlich kann man ja auch als Schwarzgurt nur staunen, wenn man auf Jiu-Jitsu-Lehrgängen den echten Experten über die Schulter blickt, wenn hier – mit Anlauf und über einen Partner hinweg – der freie Fall trainiert wird! Ein Grund mehr, dass man mal öfter über den eigenen, sprichwörtlichen Tellerrand hinaus blickt. Zumal in vielen Formen (sie es nun eine Karate-Kata, die traditionelle Hyong oder die moderne Poomsae) ja Hebel und Würfe versteckt sind!

Peter Hoffmann



Natürlich kann man sich am Boden unter Umständen auch mit einem „Trommelfeuer“ an Tritten gut verteidigen, aber man muss ja zunächst einmal unbeschadet dorthin und auch wieder (sobald es die Situation zulässt) geschmeidig auf die Beine kommen! (Foto: Hoffmann)

