

9. Leipziger Bodenrandori, am Samstag, 14.11.2015

Cross Face, Guillotine, Francesa, Triangle Choke, Mount, North-South, Armbar, Heel Hook, Submission, Tap out ... Begriffe aus dem Bodenkampf. Vielen bekannt in der Umsetzung, aber auch im Spüren der Wirkung. Die Wirkung auf den Organismus nach 30 Runden á 5min Kampfzeit, also einer Netto-Trainingsbelastung von 2,5 Stunden waren deutlich spürbar, auch noch Tage später. Mattenbrand, DOMS (Delayed Onset Muscle Soreness oder einfach gesagt: Muskelkater), kleine Blockierungen in der Hals-, Brust oder Lendenwirbelsäule, auch blaue Flecke und Würgemahle. Im Prinzip alles, was man sich wünscht, damit es einem gut geht.



Wie jedes Jahr im Herbst trafen sich Kampfsportbegeisterte, um sich beim 9. Leipziger Bodenrandori zu messen. In diesem Jahr fand die Veranstaltung zum neunten Mal statt. Das Reglement veränderte sich über die ganzen Jahre nicht. Vielmehr bewährte es sich. In diesem Beitrag soll über die Geschichte der Traditionsveranstaltung informiert werden. Wie entstand sie? Wer sind die Begründer?

Es folgt ein Blick zu den Anfängen dieses „speziellen“ Bodenrandoris bis zur Auswertung des jüngsten Wettkampfs.

Ins Leben gerufen wurde das 1. Leipziger Bodenrandori im Oktober 2007. Es fand bei kaltem Wetter in einem noch kälteren Dojo der Kampfkunstschule KARITAKAN, in der Engertstraße 8 statt. Nach etwa einer Stunde waren sämtliche Scheiben beschlagen und die Körper der Beteiligten dampften über der Matte. Die Atmosphäre war gigantisch, der Platz auf der Matte jedoch begrenzt. Schon zur ersten Veranstaltung war die Halle voll. Ein Erfolg auf ganzer Linie. Nie hätten wir mit solcher Resonanz gerechnet, zumal die Durchführungskonditionen grenzwertig erschienen. Es wurden 30 Runden gekämpft. Jede Runde dauerte 5 Minuten. In der sich anschließenden Pause von 1 Minute, wechselten die Partner. In der ersten Hälfte des Randori (also den ersten 1,5 Stunden) wurde im Gi, im Anzug, gekämpft. Die zweite Hälfte des Kämpfens erfolgte als No-Gi-Randori. Die Teilnehmenden trugen T-Shirts oder Rush-Guards, was die Techniken stark beeinflusste.

Kampfkunst, Selbstverteidigung, Lebensweg, Veranstaltungen, Reisen...

Die Rundeneinteilung sah vor, dass zu Beginn 8 Runden und nach einer kleineren Pause noch einmal 7 Runden zu bewältigen waren. In der zweiten Hälfte (No- Gi) wurden wieder 8 Runden und nach einer kleinen Pause abschließend noch einmal 7 Runden gearbeitet.



Das Pilotprojekt 2007 wurde ein unerwartet großer Erfolg. Besondere Gründe dafür sahen wir in der Art der Veranstaltung, die den Beteiligten die Möglichkeit bot, in seltenem Facettenreichtum das eigene Können zu prüfen, die persönlichen Grenzen kennenzulernen und bei der Gelegenheit auch gleich zu korrigieren, viel zu Lernen und mit einer gewissen Portion Neugier die Schönheit des Bodenkampfes zu erfahren.

Der herausragende Grund für das Gelingen dieser Art der Veranstaltung lag und liegt bis heute im Charakter der Teilnehmenden und dem Fight Spirit, welcher durchweg mitschwingt. Kameradschaft, Sportsgeist, freundschaftlicher Umgang und der beständige Wechsel zwischen der Lehrer- und Schülerposition in spielerischer Form schaffen eine Atmosphäre gegenseitigen Respektes und der Achtung vor den Partnern. Eine Kriegskunst trägt dazu bei, dass Glück auf einem Niveau empfunden wird, wie es nur dem Kämpfer/-innenherz entspricht. Vergleichbar ist das Gefühl des miteinander Ringens auf der Matte mit dem Runners High im Laufsport oder dem Flow-Erleben bei einer Tätigkeit, die mit Intensität und Fokus erfolgt. Trotzdem und bei aller Freundschaftlichkeit geht es auch darum die eigenen Fähigkeiten im konditionellen Bereich und die erworbenen Fertigkeiten im technischen Bereich zu prüfen und zu hinterfragen. Der Partner hilft, indem er als kritischer Prüfer fungiert und die Schwachpunkte zu Tage fördert. Doch lernen kann nur, wer mit Anfängergeist beseelt und wach ist, aber auch dankbar die im Kampf entstehenden „Schwächen“ annimmt und als Hinweise der eigenen Unzulänglichkeit versteht. Aus diesem Grund geht es in erster Linie um ein partnerschaftliches Miteinander, welches zu höherem Verständnis in der Kampfkunst führt.



Die Idee zu einem dreistündigen Bodenrandori entstand in Anlehnung an das traditionelle Neujahrsirikumi, welches vom Budokan Halle für den guten Zweck ins Leben gerufen wurde. Zu dieser großartigen Veranstaltung treffen sich Kampfsportler und Kampfkunstbegeisterte aus allen möglichen Stilrichtungen zum Freikampf á la Fair Play. Die Kampfzeit beträgt 3 Minuten. In der einen Minute Pause werden die Partner gewechselt. Schutzhandschuhe, Schienbein- und Genitalschutz sowie Gebisschutz tragen dazu bei, dass die Beteiligten einigermaßen gesund bleiben. Am Ende, nach 3 Stunden, und unzähligen Runden des unentwegten Kämpfens ist es vorbei und der Kinderkrebshilfe stehen wieder einige Euro als Spende zur Verfügung. Eine ganz fantastische Gelegenheit, Mut, Standhaftigkeit, Ausdauer, Kampfgeist und Ego zu prüfen und nebenbei etwas Gutes zu tun.

Diese Veranstaltung inspirierte 2007, etwas Ähnliches zu versuchen, jedoch als Bodenkampfvariante, da die Gründungsmitglieder des Leipziger Bodenrandori viel miteinander am Boden arbeiteten. Weil aber immer die gleichen Gesichter als Partner gegenüberstanden, kam die Idee auf, in Anlehnung an das Neujahrsirikumi, zu einem Bodenrandori einzuladen. So wurde das erste Leipziger Bodenrandori 2007 ins Leben gerufen.



Damals waren Maik Kurzhals (Aikido), Nikolaus von Dercks (Karate) und Jörn Lühmann (Won Hwa Do) diejenigen, die ausprobieren wollten, wie sich ein dreistündiges Randori anfühlt. Nie wurde Ähnliches im Training, über eine solche Dauer hinweg, auch nur ansatzweise geübt. Zumeist handelte es sich um 10 bis 15 Trainingsrunden von je 3 Minuten Länge.

Im Training selbst wurde aufgrund des Dress Codes immer im Anzug gerungen. Irgendwann kann jemand auf die Idee, die Jacken mal wegzulassen und halb nackt zu fighten. Das war gleich eine ganz andere Hausnummer. Kreuzwürge? Fehlanzeige. Griff am Ärmel? Vergiss es. Was blieb, waren griffkraftzehrende Haltetechniken, die das technische Repertoire auf die Probe stellten. Doch mit der Zeit kultivierten sich ein regelmäßiges Üben und die schrittweise Verbesserung der Techniken sowie die Bereicherung an Möglichkeiten, die man im Training erarbeitete.

Zu diesem Zeitpunkt wurde beständig nach neuem Input gesucht und so entstand die Idee eines Erfahrungsaustauschs in Form eines Bodenrandori.

Seither folgte jedes Jahr eine Veranstaltung. Die Austragungsorte wechselten dabei einige Male. Von der Kampfkunstschule KARITAKAN, über die große Sporthalle der HTWK, in der Arno-Nietzsche-Straße, bis zur Judohalle der sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig.

Auch die Teilnehmerzahlen variierten. In einem Jahr kamen zum Teil 32 Kämpfer/-innen, im darauffolgenden waren es nur 6 Teilnehmende.



In diesem Jahr 2015 kamen über 20 Bodenkämpfer in die Judohalle der Sportwissenschaftlichen Fakultät. Die Beleuchtung der Konstellation zeigt allerdings nicht nur die Teilnahme unterschiedlichster Kampfrichtungen sondern auch die unterschiedlichen Niveaustufen der Teilnehmenden. Vom Anfänger bis zum semiprofessionellen MMA-Kämpfer war das Leistungsspektrum weit gefächert.

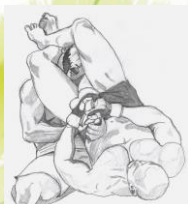


Ein weiterer sehr entscheidender Faktor für den Erfolg der Veranstaltung sowie das Interessante daran, ist die Herkunft der Stilrichtungen. Am 14.11.2015 kamen ca. 7 Kampfkunstarten miteinander in Berührung. Dazu zählten: BJJ, Grappling, MMA, Won Hwa Do, Aikido, Karate und Judo. Kaum eine Kampfkunstveranstaltung bringt auf diese intensive Art und Weise viele Kampfstile unmittelbar und vergleichend zusammen. Sicherlich beschränkte sich die Auseinandersetzung auf die Arbeit am Boden, doch genau dieser Aspekt - der Bodenkampf - stellt in einem Kampf das zentrale Schlüsselement dar. Hier geht es ans Eingemachte. Hochinteressant ist die individuelle Kommunikation innerhalb des Randori, was dem Ganzen eine unwahrscheinlich starke Dynamik verleiht. Beispielsweise trafen Kämpfer aufeinander, die sich mit reinem Bodenkampf nicht zufrieden gaben, sondern mit leichten Faustschützern testeten, in wie fern Bodentechniken relevant sind, wenn im Rahmen des Ground and Pound die Fäuste fliegen. Dies stellt völlig andere Voraussetzungen im Kampf dar und beeinflusst das Kampfverhalten auf höchstem Niveau.

Doch egal wie hitzig die Gefechte verliefen oder sich die Wirkungen von Chokes, Locks oder Bars entfalteten, das Wohl des Partners oder der Partnerin stand und steht immer an erster Stelle. So wird man gezwungen, sein Ego in den Griff zu bekommen, so lernt man, sich zurückzunehmen, offen zu sein für Aktionen und Handlungsweisen. Kurz gesagt, man lernt dazu.

Was und wie viel man durch die Teilnahme an einer solchen Veranstaltung mitnimmt, hängt von jedem persönlich ab. Einige kommen nur zum Spaß, Andere haben klare Ziele. Schlussendlich will jeder durchhalten, „überleben“ und heil aus der Sache rauskommen. Es spricht für die Teilnehmenden und die Atmosphäre, dass es zu keinem Zeitpunkt zu ernststen Verletzungen gekommen ist, was ein wesentliches Ziel für kommende Treffen dieser Art sein soll.

Auch im Herbst 2016 wird es wieder ein Bodenrandori in Leipzig geben. Dann das 10. Leipziger Bodenrandori. Mattenfläche gibt es genug, falls das Eure Sorge ist. Also, Arschbacken zusammenkneifen und Lernen, was das Zeug hält!



Grafik: http://img00.deviantart.net/04dd/i/2013/064/4/0/grappling_wins_fights_by_evilturtlez108-d5x29iz.jpg

Foto: Fotoarchiv Lühmann, Jörn