

Luta Livre ermöglicht körperlich schwächeren Ringern, gegen stärkere Gegner zu bestehen

Professionelles Schulhofkabbeln

Den brasilianischen Kampfsport trainieren auch Personen der Sicherheitsdienste und Polizeibeamte.

VON MARKUS WESSEL-THERHORN

Köln - Auf der Matte der Trainingshalle der „Sportschule Köln“ stehen sich zwei kräftige Männer in engen T-Shirts und kurzen Hosen gegenüber. Ihre Arme sind ineinander verschlungen und sie versuchen, einander aus dem Gleichgewicht zu bringen. Plötzlich ein kleiner Stoß, und einer der beiden taucht zu den Beinen seines Gegners ab und reißt ihn in einer geschmeidigen Bewegung zu Boden. Noch im Abrollen schlingt dieser jedoch seine Beine um den Angreifer und befördert sich mit einem schnellen Ruck auf dessen Rücken. Nun legt er ihm entschlossen einen Arm um den Hals, schiebt den anderen dazwischen und

Aufgabe zwingen“, erklärt Cheftrainer Andreas Schmidt, „die Kontrolle des Geschehens steht dabei immer an erster Stelle.“

Luta Livre entwickelte sich im Laufe des letzten Jahrhunderts in Rio de Janeiro. Mitglieder eines Ruderkclubs begannen, sich fürs Kämpfen zu interessieren, und trainierten besonders den Bodenkampf, da ihnen aus ihrer Erfahrung mit kaum reglementierten Wettbewerben die Relevanz dieser Distanz bekannt war. In den 70er Jahren wurde die Sportart dann stark von Kämpfern beeinflusst, die mehr Augenmerk auf saubere, motorisch sinnvolle Technik setzten. Die soll es auch körperlich schwächeren Ringern ermöglichen, gegen stärkere Gegner bestehen zu können.

Der Sport erreichte Deutschland 1995, als der brasilianische Luta-Livre-Lehrer Daniel d'Dane eine Gruppe junger Studenten der Sporthochschule Köln darin unterrichtete. Unter diesen befand sich auch Andreas Schmidt, nun Sportwissenschaftler mit Diplom und einer der erfolgreichsten Aufgaberinger Europas, der den Sport für den europäischen Markt systematisierte und organisiert einführte.

Ein großer Vorzug von Ringkampfstilen, die wie Luta Livre auf die Aufgabe des Gegners zielen, ist das relativ geringe Verletzungsrisiko und das praxisorientierte Training. Weil der Kampf jederzeit durch Abschlagen beenden werden kann, ist es für die Kämpfer möglich, im Training mit voller Kraft



Arme und Beine als Waffen: Doch während bei den meisten Kampfsportarten auf dem Boden Schluss ist, fängt das Ringen um einen Vorteil bei Luta Livre dort erst richtig an.

unter Turnierbedingungen zu trainieren. „Man braucht keinen Bammel vor Verletzungen zu haben. Wenn man nicht mehr kann, tappst man halt“, erklärt Stefan Larisch. Außerdem erkennen die Sportler so auch direkt Effektivität und Einsatzmöglichkeiten der gelernten Methoden. Die Techniken werden immer im freundschaftlichen Raufen ausprobiert. Einfaches Techniktraining findet nicht statt. Der Freikampf hat einen hohen Stellenwert, denn was da funktioniert, hat sich bewährt. „Ich weiß, dass die Techniken funktionieren und ich sie auch unter Druck anwenden kann, weil ich sie unter realistischen Bedingungen trainiert habe“, sagt Ulrike Richter, deutsche Meisterin in ihrer Gewichtsklasse. Weil die Kämpfer sich und ihre

Fähigkeiten so konstant auf Herz und Nieren prüfen, ist wenig Platz für Schaumsläger und Scharlatane. „Der Sport ist sehr ehrlich“, findet die 26-Jährige.

Diese Art des Trainings ist nicht nur für den sportlichen Aspekt des Kampfsports relevant. Auch zahlreiche Personen aus dem Sicherheitsgewerbe und Polizisten vertrauen auf die beim Training erworbenen Fähigkeiten. „Die kennen den Ernstfall und wissen die Wirksamkeit unserer Techniken zu schätzen“, so Schmidt. Das System sei beliebt, weil die ringerspezifischen Selbstverteidigungstechniken effektiv und gut dosierbar seien. Aggressoren, so der Trainer, könnten effektiv und sicher kontrolliert werden, ohne sie dabei mehr als nötig zu verletzen. „Ich bin von dem Sport absolut überzeugt“, sagt Markus Hähn, Polizeibeamter.

Schmidt weiß, dass ein Sport, in dem es um die Aufgabe des Gegners geht, auf manche sehr rau wirkt. „Für Leute, die das nicht kennen, sieht das schon etwas chaotisch aus, aber unter den Kampfsportlern sind wir die Surfer“, erklärt er schmunzelnd. „Was wir hier machen, ist ein kontrolliertes Spiel, wie professionelles Schulhofkabbeln.“ Ähnlich sieht es auch der 15-Jährige Ulrich Steinbach: „Es macht einfach Spaß, seinen Körper zu spüren und zu merken, was man kann.“

Die Sportler kommen auch aus den verschiedensten Kreisen. Einige sind Studenten, andere stehen mitten im Berufsleben oder gehen noch zur Schule. Auch Frauen sind vertreten. Weil viele von ihnen das so wollen, ist das reine Frauentraining etwas mehr auf Selbstverteidigung ausgelegt. Sie können aber auch jederzeit auf das sportlich orientierte Luta Livre umschwelen. „Es wäre schön, wenn mehr Mädchen und Frauen Kampfsport trainieren würden“, meint Ulrike Richter. „Ich glaube, viele sind sich ihrer physischen Fähigkeiten und Kraft gar nicht bewusst.“ Ihr jedenfalls macht es Spaß, sich professionell wie früher die Jungs auf dem Schulhof zu prügeln.

Turnier in Köln

Luta Livre und andere Aufgaberingstile kann man live beim fünften Turnier „Lock and Choke“ am Samstag, in der Halle 23 der Deutschen Sporthochschule (DSHS) in Köln erleben.

www.lock-and-choke.com
www.sportschule-koeln.de
www.luta-livre.de

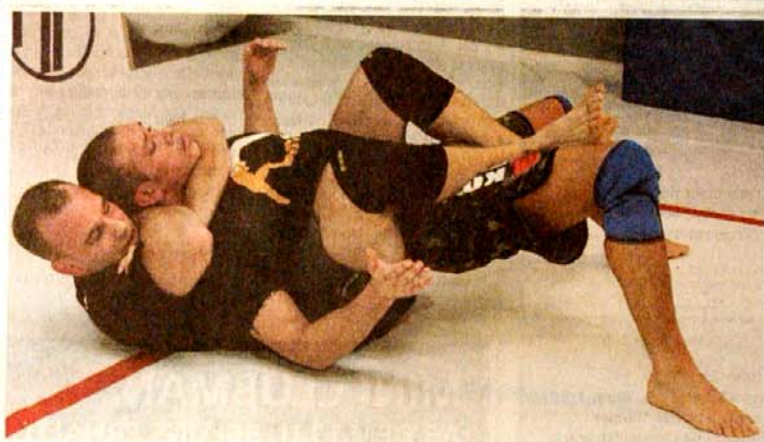
Eine Kooperation des
Kölnner Stadt-Anzeiger
und des Instituts für
Sportpublizistik der Deutschen
Sporthochschule Köln



zieht entspannt zu. Sein Gegner kämpft noch für einen kurzen Moment und klopft dann ab. Der Hintermann lässt sofort locker und beide rollen auseinander. Grinsend geben sie sich kurz die Hand, um dann erneut loszulegen.

Was von außen nach einer Schulhofrauferei zwischen Erwachsenen aussieht, ist in Wirklichkeit etwas ganz anderes: Die Kämpfer widmen sich dem brasilianische Ringkampfstil Luta Livre, das ist portugiesisch und heißt freier Kampf. Ziel dieses außerordentlich technischen und komplexen Sports ist es, den Gegner möglichst effizient durch klug eingesetzte Hebel und Würgegriffe zu besiegen. Während jedoch bei anderen Kampfsportarten wie Judo oder Ringen der Gegner auf dem Rücken festgehalten werden muss oder der Sieger durch Punktvergabe bestimmt wird, zählt beim Luta Livre nur eins: die Aufgabe des Gegners.

Im Gerangel versuchen die Kämpfer, eine möglichst gute Position zum Gegner einzunehmen, von der aus sie ihre Angriffe sicher und effektiv starten können. „Erst aus einer guten Position heraus kommen die Griffe, die den Gegenüber zur



„Im Prinzip lehren wir Schach mit dem Körper“

Andreas Schmidt, Gründer der European Luta Livre Organisation (ELLO), über Training und Fairness

Der Diplom-Sportwissenschaftler (33) und Leiter der Sportschule Köln ist achtfacher Europameister im Submission Wrestling.

KÖLNER STADT-ANZEIGER: Herr Schmidt, Sie bieten seit kurzem Luta-Livre-Kurse für Kinder ab sechs Jahren an. Ist denn Kampfsport in diesem Alter schon sinnvoll?

ANDREAS W. SCHMIDT: Das, was die Kids hier machen, hat zu Beginn mit Kampfsport nicht viel zu tun. Durch Spiele und Gerangel führen wir sie ganz langsam zu den ersten Ringpositionen. Der Spaß steht dabei aber ganz klar im Vordergrund. Es gibt kein starres Training, das ganze ist eher gelenktes Schulhofraufen.

Sie ermutigen die Kinder, sich zu raufen?

SCHMIDT: Im Prinzip schon. Die Kinder lernen dadurch, was passiert,

wenn sie ihre Kraft auf andere Menschen anwenden, und dass es wesentlich bessere Wege gibt, körperliche Auseinandersetzungen zu führen, als gleich zu schlagen oder zu treten. Im Prinzip lehren wir Schach mit dem Körper, der durch das Ziehen, Schieben und Greifen zusätzlich ein sehr gesundes und funktionelles Krafttraining erhält.

Bei den Erwachsenen steht dann aber schon der Sieg im Vordergrund.

SCHMIDT: Klar will jeder auch gewinnen und zeigen, was er kann. Aber im Gegensatz zu anderen Kampfsportarten gibt es beim Luta Livre eigentlich keine Leute, die ihr Ego in den Vordergrund stellen müssen. Die Sportler sind alle sehr entspannte, lockere Menschen mit überwiegend guter Laune. Auch im



Andreas Schmidt: Kampfrichter sind überflüssig

Kampf herrscht große Fairness, unfaire Tricks gibt es fast gar nicht, so dass man als Kampfrichter meistens überflüssig ist.

Gibt es dafür eine Erklärung? Man will ja den Gegner zur Aufgabe zwingen.

SCHMIDT: Zum einen muss man, wenn man mit Luta Livre anfängt, zunächst mit der neuartigen Körperbelastung klarkommen. Man lernt außerdem, im Kampf zu unterliegen und aufzugeben, was den „Prüglern“ die Lust raubt. Und zum anderen muss man seinem Gegner vertrauen können. Man gibt seine Arme, Beine und Gelenke in die Verantwortung des Gegners und muss sich sicher sein können, dass dieser sehr bewusst mit dieser Verantwortung umgeht. Die lockere Stimmung und der Respekt vorein-

ander spiegeln sich auch darin wieder, dass Frauen gemeinsam mit Männern trainieren und auch voll akzeptiert werden.

Sie sind Gründer und Cheftrainer der ELLO, haben Sie denn überhaupt noch Zeit, selbst zu kämpfen?

SCHMIDT: Mittlerweile sind meine eigenen Kämpfe tatsächlich eher selten geworden. Ich kämpfte fast nur noch bei sogenannten Top League Fights, bei denen es entweder um Titel geht oder darum, meinen Sport populärer zu machen. Ansonsten bin ich viel unterwegs, um Seminare zu geben. Ich reise durch ganz Europa und vor kurzem war ich sogar in Kuwait und habe dort ein Seminar geleitet und Kontakte geknüpft.

Sie planen demnächst auch ein Treffen mit Vertretern asiatischer Kampfsportverbände, worum wird es sich dabei drehen?

SCHMIDT: Wir wollen über kurz oder lang eine weltumspannende Luta-

Livre-Organisation aufbauen. Die Bemühungen aus Brasilien, dies zu schaffen, waren bisher nicht so erfolgreich, was zum Teil auch daran liegt, dass der Sport dort eher aus dem Bauch heraus trainiert wird. Wir haben in der ELLO eine Trainingsstruktur entwickelt, die den Europäern und Asiaten ein wenig entgegenkommt. Unsere Erfahrungen zeigen, dass es für Europäer einfacher ist, mit Struktur zu lernen.

Hat Asien nicht schon genug Kampfsportarten?

SCHMIDT: Natürlich ist Kampfsport dort sehr verbreitet, aber Luta Livre setzt an, wo die meisten anderen Kämpfe aufhören, nämlich am Boden. Früher oder später ist in jedem Kampf der Punkt erreicht, an dem es zu einer Bodensituation kommt. Während die meisten Sportarten dort durch Regeln den Kampf beenden, fangen wir erst richtig an.

Das Gespräch führte Sebastian Stenzel