

## Einleitung

Dieses Buch basiert auf dem 1992 gegründeten Selbstverteidigungssystem KTJ. In der Übersetzung steht KTJ für KiTaijutsu – also wörtlich übersetzt: Lebensenergie, Körper, Kunst. KTJ könnte definiert werden als die Kunst, seinen Körper und seinen Geist wirkungsvoll einzusetzen. Es ist eine Selbstverteidigung, die aus verschiedenen asiatischen Kampfkünsten entwickelt wurde.

Aus diesem Grunde erhebt es keinen Anspruch auf Einzigartigkeit, vielmehr wird unter diesem Begriff lediglich ein System zusammengefasst, das auf einfache und effektive Weise eine sehr wirkungsvolle Selbstverteidigung bietet – dahinter steckt ein gewisser traditioneller Hintergrund. Allerdings lässt es dem Trainer einen großen Freiraum für dessen eigene Erfahrungen, die er problemlos mit einbringen kann. In diesem Buch soll das Potenzial aufgezeigt werden, das im KTJ steckt. Inwieweit sich ein Trainer auf die traditionellen sowie philosophischen Hintergründe einlässt, ist ihm überlassen.

In meiner Zeit als Ausbilder von KTJ-Trainern hat mich eines immer wieder begeistert. Es ist die Offenheit der Kampfsportler, die zu uns zur Ausbildung gekommen sind. Egal, welchen Background die Sportler auch immer hatten, es entstand keine, wie auch immer geartete Rivalität zwischen einzelnen Kampfkünsten, und in diesem Sinn konnten Kampfsportler der unterschiedlichsten Stile harmonisch miteinander trainieren, sich gegenseitig helfen und voneinander profitieren.

Das vorliegende Buch bedient sich der Selbstverteidigungskunst KTJ. Sollten Sie diesen Sport nicht selbst betreiben, so bitte ich Sie, es mir nachzusehen, wenn an einigen Stellen ausdrücklich auf KTJ Bezug genommen wird. Versuchen Sie in diesem Fall einfach, das Gesagte auf Ihren Kampfsport zu projizieren oder – besser noch – vielleicht einfach mit KTJ zu beginnen.

### **Selbstverteidigung**

Der Begriff Selbstverteidigung setzt sich zusammen aus „Selbst“ und „Verteidigung“, was im Übrigen analog auch für Selbstbeherrschung zutrifft, hier geht es um „Selbst“ und „Beherrschung“.

## Was kann Selbstverteidigung bieten?

Den schwarzen Gürtel! ... Man kann davon ausgehen, dass ihn sicherlich nicht jeder haben möchte, dennoch übt diese Farbe eine gewisse Faszination und Magie aus. Wer kennt sie nicht, die zahlreichen Filme, in denen der übermächtige Held seine Angreifer mit einigen gezielten Schlägen außer Gefecht setzt. Aber der Realist weiß, dass die Praxis zumeist ganz anders aussieht, und wenn man einmal den Traum vom Geheimagenten und Weltretter beiseite geschoben hat, bleibt die Frage: „Lohnt es sich überhaupt, einen solchen Sport zu erlernen?“ Schließlich wird Disziplin groß geschrieben und einen Freizeitvertreib im Militärstil können sich nur wenige vorstellen.

Aber wer behauptet denn, dass Lernen keinen Spaß machen kann? Wir Menschen lassen uns auf viele Dinge ein, so lange das Vertrauen in die Situation oder die uns anleitende Person vorhanden ist. Wenn wir in einer Trainingsstunde schließlich Fortschritte machen und das Training mit einer gesunden Mischung aus erforderlichem Ernst und nötigem Humor abläuft, finden wir schnell zu einer inneren Ausgeglichenheit und Ruhe. Von Militärdrill also keine Spur.

Es gibt zahlreiche Alltagssituationen, in denen ein couragiertes, selbstbewusstes Auftreten der Schlüssel zum Erfolg ist. Und wiederum hilft die Gewissheit, im Unterbewusstsein die Tatsache verinnerlicht zu haben, dass man sich im Falle einer körperlichen Auseinandersetzung zu helfen weiß.

Hierbei geht es nicht darum, einen Streit zu provozieren oder sich wissentlich in eine Gefahrensituation zu begeben – sondern im entscheidenden Moment, das Richtige zu sagen beziehungsweise zu tun. Bezeichnen wir es als Feedback, das man seiner Umwelt gibt. Äußerst wichtig ist dieser Prozess, wenn es um die eigene Person geht, wir also selbst unmittelbar betroffen sind.

Hat sich eine solche Situation aufgebaut und sind wir zu guter Letzt unbeschadet daraus hervorgegangen, hängen wir gedanklich oftmals diesem Erlebnis noch lange nach. Wir beschäftigen uns fortwährend mit der kritischen Situation, bis uns vielleicht eine „schlagfertiger“ Lösung einfällt und wir uns sagen: „Nächstes Mal verhalte ich mich aber so ... oder sage in dieser Situation jenes ...!“ Genau das ist jedoch das Zeichen dafür, dass wir mit dem Ablauf der Konfrontation unzufrieden waren. Wir arbeiten gedanklich an einem Ausweg, sollte sich eine ähnliche Situation wieder zutragen.

In anderen Situationen, die uns nicht unmittelbar betreffen, verbietet es sich oftmals geradezu, sich einzumischen und somit zu handeln. Ich denke dabei z. B. an spielende

## Vorurteile

Die Kampfkunst verkörpert einen Sport, aus dem eine völlig neue Lebensphilosophie entstehen kann. Es gehört zu den erklärten Zielen, dass man über sich und sein Verhalten nachdenkt. Wird die Kunst *KTJ* richtig betrieben, entsteht aus einem Kind im Laufe der Trainingsjahre ein reifer mündiger Erwachsener.

Das liegt unter anderem daran, dass jeder Trainingsteilnehmer Verantwortung für seinen Partner übernimmt. Er muss seinen Geist frei machen und sich auf das Training einstellen. Hat ein Mensch dabei Vorurteile gegenüber dem Trainer, dessen Trainingsmethoden oder gegenüber seinem Partner, mit dem er gerade seine Übungen ausführt, wird der Trainingserfolg auf sich warten lassen. Ja mehr noch, er wird sich gar nicht erst im vollen Umfang einstellen. Schließlich bleiben die Erfolgserlebnisse aus, was wiederum dazu führt, dass der Schüler auf kurz oder lang diesen Sport nicht mehr weiter ausüben wird.

Es ist ein großes Vorurteil zu glauben, dass Kampfsportler aggressive und gewalttätige Menschen sind. Manch einer meint, sie seien geradezu gefährlich und man müsse vor ihnen auf der Hut sein. Sagt man nur ein falsches Wort, kommt es gleich zu einem Handgemenge und zu körperlichen Auseinandersetzungen.

Dieses Bild ist jedoch gänzlich falsch! Es trifft nur zu auf:

- ◆ fehlgeleitete Schüler (durch falschen Trainer) oder
- ◆ auf einen Kampfsport, der sich auf den Sport beschränkt und die *Kunst* darin außer Acht lässt (durch falsches Training)!

Sicherlich gibt es aggressive Schlägertypen, die mit Händen und Füßen so professionell umgehen, dass der Verdacht nahe liegt, sie wären Kampfsportler. Dabei haben sie sich das meiste selbst auf der Straße und am Boxsack beigebracht, haben hier und da etwas abgeschaut und stellen sich nach außen als Kampfsportler und Schwarzgurt dar.

Der Großmeister der Kampfkunstschule, in der ich jahrelang trainierte, hatte immer wieder Besuch von Polizisten, die ihm Bilder von aufgegriffenen Personen zeigten. Sie waren in Schlägereien verwickelt, in dessen Verlauf die Kontrahenten dann mit schweren Verletzungen ins Krankenhaus eingeliefert wurden. Für die nun anlaufenden Ermittlungen lag eine große Bedeutung darin, wie lange die gefassten Personen schon Kampfsport betrieben, und vor allem, welchen Gürtel sie besaßen. Darüber hinaus wollte die Polizei erfahren, ob diese Personen im Training auch schon negativ aufgefallen waren. Die Befragung konnte jedoch

## Prüfungsprogramm 5. Grad (grün-blau)

### Bewegungsschule

✓ Kampfmäßiges Bewegen (mit Drehungen)

### Grundtechniken

✓ Rundkick



✓ 3 Handgelenkhebel



*(weitere Grundtechniken auf der nächsten Seite)*

**73/3 Stockangriff von vorne-oben**

Ausweichschritt zur A-Rückseite; Schutzblock vorderer Arm;  
A-Arm zum Schulterhebel weiter führen; andere Hand fasst A-Schulter;  
Kniestöß (Bauch) und Ellbogenstoß



**74/4 Versuchter Nelsenangriff**

Beide A-Arme einklemmen; Ellbogenschlag nach hinten

