

# Einmal auf die Matte hauen

Eine falsche Bewegung und schon landet man wieder auf der Matte, beim Selbstverteidigungs-Training in Mortantsch. Unser Mitarbeiter Martin Mandl wagte den Selbstversuch.

MARTIN MANDL

**K**urz vor Beginn macht sich vor allem bei den Neuankömmlingen leichte Anspannung breit. Ich wusste auch nicht, was mich in den nächsten zwei Stunden erwartet. „Was schaut ihr so? Glaubt ihr, ich leg euch alle auf die Matte?“, schmunzelt Emanuel Loder, der Leiter des Selbstverteidigungs-

Emanuel Loder (rechts) warf Kleine-Mitarbeiter Martin Mandl mehrmals auf die Matte



trainings U.N.S. Sogleich beginnt er mit den Aufwärmübungen, dann startet das Training.

U.N.S. steht für „Universelles Nahkampf-System“ und ist eine Kombination aus der israelischen Nahkampfsportart Krav Maga und dem chinesischen Jeet Kune Do (siehe Infokasten). Eigens entwickelt, dient es rein der Selbstverteidigung. Seit einem Jahr trainiert Loder zusammen mit Abdulah Sarajlic Interessierte darin.

Beim jüngsten Training durfte auch ich versuchsweise mit von der Partie sein. Den Trainern ist wichtig, dass aber nicht nur Männer vorbeikom-

men. Da das Nahkampfsystem auf natürlichen Reflexen basiert, braucht man nämlich weniger Kraft und daher ist es gerade für Frauen prädestiniert.

## Arbeiten lassen

Das Training selbst besteht aus dem Üben der Teiltechniken, um am Ende daraus die komplette Aktion ausführen zu können. Die Teiltechniken sind im Grunde genommen „gerade Schläge“ und Körperhaltungen, mit denen man versucht, eine Hebelwirkung zu erzielen. Obwohl ich es im Sport nicht sehr mit Koordination und Reaktion habe, gab es wider Er-

warten keine Probleme. Der Körper macht grundsätzlich nämlich das Richtige – sofern man ihn einfach „arbeiten“ lässt, wie die Trainer erklären.

„Jetzt schlag doch fester zu“, dröhnt es plötzlich durch den Saal. Es fällt eben nicht jedem leicht, ohne Grund zuzuschlagen. Für die Entwicklung sei das aber wichtig, so Loder. Denn in der Selbstverteidigung sei es vorteilhaft, wenn man weiß, wie weit man mit seinen Schlägen und Tritten kommt und wann es besser ist, wegzulaufen.

„Wir trainieren nur die effektivsten Techniken, doch die müssen sitzen“, erklärt Abdulah Sarajlic. Die Kenntnis der Techniken alleine ist nämlich zu wenig. „Die Tricks müssen auch in der realen Auseinandersetzung abrufbar sein“, erklärt Loder.

Ob meine neu angeeignete Nahkampferfahrung schon für eine Auseinandersetzung reichen würde, weiß ich nicht. Aber eines habe ich beim Training gelernt: Bezüglich „auf die Matte hauen“, ist keinem zu trauen. Egal ob er schmunzelt oder nicht.

## ZUR VERTEIDIGUNG

### Von Bruce Lee abgekupfert

**Krav Maga** („Kontaktkampf“): Die Nahkampftechnik aus Israel ist kein Sport, sondern ein reines Selbstverteidigungssystem. Es zeichnet sich durch einfache Techniken aus, die mit den instinktiven Reaktionen des Menschen arbeiten. Trainiert wird besonders das richtige Reagieren unter Stress.

**Jeet Kune Do** („Weg der abfangenden Faust“) ist ein von Bruce Lee entwickelter Kampfkunststil zur Selbstverteidigung. Der berühmte Kampfkünstler Bruce Lee unterschied das Kämpfen in Lang-, Mittel- und Nahdistanz und kombinierte dabei Elemente aus östlichen und westlichen Kampfkünsten, wie Boxen oder Judo.



Wenn's hart auf hart kommt, sollte man wissen, wie man sich wehren kann – in Mortantsch wird es vorgezeigt

KK (2)

## INFOS ZUM TRAINING

U.N.S., das Selbstverteidigungstraining, gibt es donnerstags von 19 bis 21 Uhr in der Volksschule Mortantsch.

Nähere Infos:  
Tel. 0664-204 68 68.