



EINE EXPLOSIVE MISCHUNG

„Kampfsport“ – von Bruce Lee über Jacky Chan bis zu Muhammed Ali – diese Namen und die verbundenen Bilder prägen seit Jahrzehnten die Wahrnehmung von Kampfkunst und -sport in der Öffentlichkeit. Doch was genau hinter Karate, Kung Fu, Aikido und Judo wirklich steht, ist den wenigsten wirklich bewusst. An dieser Stelle soll nun eine ganz besondere Kampfsport-Trainingsgruppe aus Bremen vorgestellt werden und ein Einblick in zwei Kampfsport-Stile gewährt werden, die gerade in Deutschland noch weitgehend unbekannt sind.

Im August 2013 fiel hier in Bremen der Startschuss für die neue Kampfsport-Trainingsgruppe „Strike Team Bremen“. Was macht nun dieses Team so besonders? Nun, um es einfach zu sagen: „Die Mischung macht’s“ – und das in dreierlei Hinsicht: die Trainern, die trainierten Stile und letztlich das Team an sich.

Diana und Olaf Knof sind erfahrene Kampfsportler, u.a. tragen sie den schwarzen Gurt im Modern Arnis. Immer haben sie sich weiterentwickelt, sich in verschiedenen Stilen geschult und haben letztlich im August 2013 das Strike Team Bremen ins Leben gerufen. Beide Trainer unterrichten ihre eigenen Schwerpunkte und bringen dabei nicht nur ihre Kampfsport- sondern auch ihre Lebenserfahrung in das Training mit ein. Bei jedem Training spürt man die Motivation der Trainer, ihren Schüler nicht nur den nächsten Gurt zu verschaffen oder sie durch die nächste Prüfung zu bringen, sondern ihnen etwas mitzugeben, was tatsächlich im Alltag funktioniert. Und aus diesem Anspruch heraus hat sich auch diese deutschlandweit einzigartige Kombination von Kampfsportstilen ergeben, die in einer kleinen Halle in Bremen-Horn trainiert werden.

„Nimm an, was nützlich ist. Lass weg, was unnützlich ist. Und füge das hinzu, was dein Eigenes ist“ (Bruce Lee)

Das Strike Team Bremen ist die erste Trainingsgruppe überhaupt, die sowohl das System der Kempo Arnis Federation als auch der Dog Brothers Martial Arts trainiert. Die Kombination von diesen Kampfkunststilen ist dabei einzigartig.

Dog Brothers Martial Arts wurde von Guro Marc “Crafty Dog” Denny 1995 gegründet und es handelt sich dabei um ein “system of many styles” und deckt verschiedenste Bereiche ab: Zum einen haben den Stockkampf und dessen spezialisierten Theorien für das Real Contact Stick Fighting (RCSF); ein weiterer Schwerpunkt liegt im unbewaffneten Kampf, sowohl für die sportliche Auseinandersetzung wie auch für die Selbstverteidigung. Im Bereich der Selbstverteidigung bietet das System Techniken und Konzepte mit Waffen, gegen Waffen, ohne Waffen an. Die Philosophie hinter dem Curriculum der Dog Brothers Martial Arts ist, dass es nicht einen einzigen Stil, als Lösung für alle Situationen und Probleme, die in einem Kampf vorkommen können, geben kann, sondern dass die Kämpfer sich den Problemen, mit denen sie durch die individuellen Gegner konfrontiert wird, stellen und situativ lösen. Auf diese Weise entstehen eine eigene Dynamik und ein Wechselspiel zwischen den Kämpfern und ihren Stilen. Das Curriculum wird ständig weiterentwickelt, verfeinert und angepasst – an dem Tag an dem es aufhört sich weiter zu entwickeln, fängt es an zu sterben.

STRIKETEAM

Martial Arts Bremen

Der zweite Stil, den das Team trainiert und der mit den Techniken der Dog Brothers ineinander greift, ist das Kempo Arnis nach dem Curriculum der Kempo Arnis Federation Slovenia. Kempo Arnis ist eine prägnante, hoch effektive Methode der Selbstverteidigung, in der die praktische Anwendung des Ryukyu Kempo und des Modern Arnis vermittelt wird und sich dabei von traditionellen Dogmen löst. Die Ausrichtung der Kempo Arnis Federation ist durch die Überzeugung getrieben, dass eine Kampfkunst, die sich nicht verändert und entwickelt, eine tote Kunst ist – eine Ansicht, die sich auch bei den Dog Brothers wiederfindet.

Kempo Arnis beinhaltet Tritttechniken, Schlagtechniken, Trapping, Grappling, Bodenkampf und weit fortgeschrittenen Einsatz von Waffen. Das System ist in seiner beispiellosen Effektivität für Zivilisten, Soldaten, Polizisten und Sicherheitskräfte geeignet und bietet ein strukturiertes Curriculum, das den Teilnehmern Techniken beginnend von grundsätzlicher, wesentlicher Selbstverteidigung bis hin zu fortgeschrittenen professionellen Kampftechniken. Das Kempo Arnis ist eine verteidigende Kampfmethodik, die die Sicherheit des Anwenders gewährleisten und den Angreifer mit allen notwendigen Mitteln stoppen soll.

Premiere wird in Bremen gefeiert

Im Mai dieses Jahres hatten das Strike Team Bremen nun das große Glück Master Borut Kincl, Chief Instructor der Kempo Arnis Federation, zum zweiten Mal in Bremen begrüßen zu können. Das diesjährige Seminar war mit besonderer Spannung erwartet, weil nach dem offiziellen Start des Strike Teams im August 2013 fand hier in Bremen die erste Prüfung für die Teilnehmer zur 9. Kyu (Weissgurt) statt – und damit die erste Kempo Arnis Prüfung in Deutschland überhaupt.

Auf die Prüfung folgte der offizielle Lehrgang am Samstag und Sonntag zu dem Teilnehmer aus England, Berlin, Hamburg, Lüneburg, Hannover und natürlich Bremen anreisten. Der Schwerpunkt des Seminars lag auf Straßenszenarien: waffenlos, mit Stock oder mit einem Messer - insbesondere wurde auf Verteidigung gegen Würger, Schwitzkasten, Schwinger und Klammergriffe eingegangen. Das Seminar hinterließ bei den Teilnehmern einen bleibenden Eindruck:

„After training with Borut Kincl in the UK and Slovenia we were invited to join Kempo Arnis Germany for their latest seminar in Bremen. Having studied Martial Arts for more than a combined 30 years, we have found KAF to be one the most complete system we've encountered. Diana and Olaf's skills in Modern Arnis are some of the best we've seen in Europe and it was great to see that they and their students have kept the integrity and high standards of the Kempo



Arnis Federation. We were honoured to be invited to train with the KAF family once more and made to feel very welcome by the students. Since Kempo Arnis Germany is still in its infancy, we wish them a very bright future.“

Marcus Richardson and James Gooch, UK



An die Grenzen gehen und darüber hinaus

„Fit, Fun, Functional“ – gemäß diesem Motto sind die Einheiten aufgebaut. Das Team legt großen Wert auf eine gute Gemeinschaft und der Spaß an der Sache steht im Vordergrund! Das Training beinhaltet immer einen Anteil von Fitness und Technikelementen. Diese Techniken werden in Einzelsequenzen erlernt, die anschließend in Form von Drills zusammengefügt und trainiert werden.

Jeder trainiert im Rahmen seiner körperlichen Fähigkeiten. Das Team zeichnet sich vor allem durch die Homogenität ihrer Mitglieder aus – hier treffen alle Typen aufeinander: ob groß oder klein, von Anfang 20 bis Ende 40, Männer und Frauen, Kampfsportler mit jahrelanger Erfahrung und Neulinge – und gerade durch diese Unterschiedlichkeit ergänzen die Mitglieder sich so gut. Hier wird nicht nur im Rahmen eines bestimmten Curriculums gelernt, sondern vor allem lernen alle von- und miteinander. Dabei geht es nicht nur um eine körperliche und kämpferische Weiterentwicklung, sondern auch steht der mentale Aspekt von Kampfkunst und -sport im Vordergrund. Die mentale Stärke zu erreichen, auch in Stresssituationen zu agieren und den Willen an seine eigene Grenzen zu gehen und wenn man bereit ist sie zu überschreiten.

Die Trainer, die Stile und das Team – all dies ergibt eine explosive Mischung und das im besten Sinne. Mit Freude und Freunden trainieren, seine mentalen und körperlichen Grenzen austesten und dabei fit werden, das sind die Elemente, die das Strike Team ausmachen.

Das Strike Team trainiert jeden Montag und Donnerstag von 18.30 Uhr bis 20.30 Uhr in Bremen Horn. Interessierte können sich an Diana Knof per Mail (dianaknof@kempoarnis-germany.de) wenden.