

# Systema kennt keine Regeln und keine Rituale

Seit drei Jahren hat der TV Eibach die russische Kampfsportart im Programm — Schläger sind hier fehl am Platz

Kampfsportarten gibt es viele, von Judo über Karate bis zu Kendo, das Duell mit den Bambusschwertern. Die meisten Disziplinen, die heute bekannt sind, haben dabei ihren Weg von Asien nach Europa gefunden. Doch seit der Wende macht sich eine Kampfsportart namens Systema aus Russland auf, Westeuropa zu erobern.

Altrussische Kampfkunst Systema? Ratloses Schulterzucken ist die Folge. Klar ersichtlich ist aus dem Titel zumindest aber, dass dieser Sport aus Russland kommt. Aber dann?

Bernd Tröger, der Systema im September 2003 zum TV Eibach brachte und dort auch als Übungsleiter für rund zehn Mitglieder fungiert, weiß darauf eine Antwort. „Systema geht auf die Kosaken und das frühe Mittelalter zurück“, schildert er. Vor allem die Spezialeinheiten der Polizei und Justiz hätten sich dieser Form des Kampfes verschrieben.

Der russische Justizoberst Michail Ryabko, der wiederum von Vater und Großvater, ebenfalls Offiziere, in die Kampfkunst eingewiesen wurde, präsentierte Systema vor rund 16 Jahren der Öffentlichkeit. In Deutschland wurde es

rasch von Andreas Weitzel aufgegriffen, der in Augsburg lebt und als Bundestrainer rund 15 Gruppen betreut. Mittlerweile wird Systema fast in ganz Westeuropa angeboten, in der Schweiz, Frankreich, England, Österreich, neuerdings aber auch in Tschechien und Ungarn. Alle Verbände unterstehen der ESA, der Europäischen Systema Association e.V.

Aber was verbirgt sich hinter Systema? Etwas zögernd kommt die Antwort: „Es ist eine Art der Selbstverteidigung. Wir kämpfen mit praktisch allem, was es gibt, vor allem waffenlos, aber auch mit Messer und Schwertern, am Boden oder stehend, gegen einen oder auch gegen mehrere Gegner“, versucht das Ehepaar Helga und Bernd Tröger eine Erklärung. Wichtig allein ist: „Mit Systema wird der ganze Körper einschließlich Muskeln und Nerven spielerisch trainiert.“ Das zentrale Thema sei allerdings das korrekte Atmen, gerade unter Anspannung.

**Training in Zeitleupe**  
Schlägertypen, die hier die nächste Keilerei auf dem Volkstfest üben wollen, sind also gänzlich unerwünscht und würden wohl auch rasch wieder das Weite suchen

chen angesichts des hehren Ansatzes. „Es geht immer um das Verantwortungsgedühl, um den Respekt gegenüber dem Trainingspartner“, schildert Helga Tröger. Das Training läuft sehr langsam ab, „ich sage immer in Zeitleupe“, meint ihr Mann. Geschult würden dabei Bewegungsabläufe, Körperhaltung und immer wieder das Atmen.

„Wenn doch einmal Hektik und Aggressivität aufkommen, unterbinden wir das sofort.“ Schließlich gehe es darum, mit dem anderen und nicht gegen ihn zu üben, verantwortungsvoll zu sich selbst, aber auch gegenüber dem Gegner zu sein.

Helga Tröger tut sich daher auch etwas schwer, von Systema als Sportart zu sprechen. „Sport, ja, vielleicht, weil man sich körperlich betätigt, aber Sport ist nur ein Teilaspekt.“ Es gebe keine ausformulierten Regeln, keine Wettkämpfe, auch keine Gürtelprüfungen wie beispielsweise im Judo, keine festgelegten Rituale, keine Kampfstellungen und einzuübende Routinen. „Es wird auch kein Druck ausgeübt“, betont Tröger. Klingt nach Anarchie, aber eigentlich ist es genau das Gegenteil. Oberstes Ziel sei immer, die Kontrolle über sich und die Situation zu behalten und



Bundestrainer Andreas Weitzel (rechts) legt in Eibach selber Hand an. Foto: Michael Matejka

## Recherche im Internet

In Eibach hält der Übungsleiter einmal pro Woche ein rund dreistündiges „Basistraining“, ab, wie er es bezeichnet. Als interessant empfand er dabei, dass die „Bewegungen mit dem stumpfen Übungsschwert die gleichen sind wie waffenlos. Es gilt, nicht hart zu attackieren, sondern auszuweichen.“ Auf Systema ist das Ehepaar übrigens nach intensiven Recherchen im World Wide Web gestoßen. „Ich habe vorher schon alles durchprobiert“, erzählt Bernd Tröger, bei Systema fand er die richtige Mischung aus sportlicher Betätigung und Spaß am Hobby.

**RAINER WEICHENRIEDER**

Weitere Informationen per Mail unter systema-nuernberg@t-online.de