

Zitate

Jigoro Kano (Judo)

„Die Menschen sind Rivalen im Wettkampf, aber geeint und Freunde durch ihr Ideal in der Ausübung ihres Sportes und noch mehr im täglichen Leben.“

Andre Cognard (Aikido)

Wenn ein Stier wütend auf den Boden stampft, bevor er losstürmt, hegt er keinerlei Zweifel daran, dass der Boden von seinen Stößen aufgewirbelt wird. Und deswegen ist sein Stürmen so wunderbar, und deswegen spürt er so stark den Boden unter seinen Füßen dahinzischen. Und jedes Mal wenn er losstürmt, bekommt er die Bestätigung, dass die Erde ihm gehorcht: man kann nicht aus dem Zweifel oder aus dem Urteil heraus handeln.

Das Ablegen aller Objekte, die ein Image vermitteln - sei es persönlich, familiär oder gesellschaftlich - hat zugleich eine Bedeutung, die über den Sicherheitsaspekt hinausgeht, nämlich dass wir die "Erscheinung" verlassen, um zu "sein".

Dr. Gunnar Siebert (Arnis)

Seid kritisch und stellt Fragen an eure Trainer, aber versucht nicht, die Disziplin zu untergraben.

Immer den Druck auf den Gegner aufrecht erhalten, kein statischer Kämpfer sein, aber auch kein "Hin- und Hergehopse", klare und präzise Aktionen und stets am Gegner dranbleiben.

Egal wie es aussieht, selbst wenn die anderen sogar lachen sollten, wichtig ist, den gewünschten Effekt zu erzielen.

Keith R. Kernspecht (Wing Tsun)

Je weniger Entscheidungen Sie im Kampf fällen müssen, desto besser. Desto schneller können Sie reagieren. ... Die Selbstverteidigungsmethode ist die beste, die mit den wenigsten Bewegungen den meisten Angriffssituationen begegnen kann.

Musashi Miyamoto (1584-1645)

In dieser Welt macht man die Künste zu einer verkäuflichen Ware, ist man bereit, die eigene Person zu verkaufen; ... Man trennt Blüte und Frucht und liebt nicht so sehr die Frucht als vielmehr die Blüte. Insbesondere schmückt man einen solchen Schwertweg mit einem Übermaß an Farben, lässt Blumen an ihm erblühen, protzt mit wer weiß was für Technik, mit diesem, mit jenem Dojo, mit diesem Weg, den man lehrt, mit jenem Weg, den man erlernt, und hat doch nichts als Vorteil und Gewinn im Sinn.

Das hier Niedergeschriebene nur mit den Augen zu betrachten, verhilft noch nicht zum Weg der Kampfkunst; man muss es sich aneignen, um es zu begreifen, muss es, nicht in Nachäfferei von Halbverstandenen, mit der ganzen Kraft seines Herzens gleichsam für sich entdecken, um es dann für immer zu besitzen.

Auch im Kampf von Mann zu Mann, wenn der andere weniger erfahren oder aus dem Rhythmus geraten ist und zurückzuweichen beginnt, darf man ihm keine Atempause gönnen, sondern muss ihn stracks zerschmettern, noch ehe er einen anzublicken wagt. Vor allem verhindere man, dass er sich aufrichtet.

Man greife an als Meer, wenn der Gegner den Berg erwartet, und erwartet er das Meer, sei man ihm der Berg.

Dr. Wolfgang Weinmann (Judo)

(Zur Würgetechnik:) Will jemand beim Judo *jegliche* Verletzungsgefahr ausschließen, müsste er eher die Hebeltechnik und am besten auch gleich die gesamte Wurftechnik verbieten.

Beim Ertragen von Würgegriffen braucht man nicht allzu ängstlich zu sein, schlimmstenfalls wird man für einige Sekunden bewusstlos, meist gibt es nur ein paar Striemen bzw. Flecke am Hals, die schnell wieder verschwinden. (Man sollte aber nicht vergessen, nahestehende weibliche Personen rechtzeitig über deren Herkunft aufzuklären!)

Shi Ming (Tai Chi)

Ein Drittel lernt der Schüler direkt vom Meister. ... Das zweite Drittel muss sich der Schüler durch Abschauen ("Stehlen mit den Augen") aneignen. Wo und wie er das anstellt und ob er Erfolg hat, bleibt seinem Spürsinn, seiner Aufmerksamkeit und seiner Hartnäckigkeit überlassen. Den Rest gewinnt er in Muße und Kontemplation, durch Assoziation und Überlegung: Beobachtungen in der Tierwelt, medizinische Kenntnisse, physikalische Experimente, ...

Vom technischen und taktischen Standpunkt aus ist die Vorstellung, dass man den andern die ersten Schläge tun lassen soll, wie immer man es auch erklären möchte, völliger Unsinn. Selbsterhaltung, Schutz vor Verletzungen und die Überwindung des Gegners sind elementare Prinzipien aller Kampfkünste. Selbst wenn man dem Gegner die erste Bewegung erlaubt, um seine Stärken und Schwächen herauszufinden und dann seinen Angriff zu stoppen und den Sieg zu erringen, geschieht das gewiss nicht aus "Respekt" heraus.

KudoKazuzo/ Dr. Klaus J. Schulze (Judo)

Kudo spricht in seinen Büchern den oft zitierten und so selten verstandenen Geist des Judo an. Diesen Geist erwirbt man nicht durch ein leider oft gekünsteltes Verbeugung vor und nach einem Kampf, sondern durch Üben, und zwar Üben mit Überlegung, nicht nur nach Angaben von Lehrern oder Büchern, also nach vorgeschriebenen Rezepten. Erst wenn ein Judoka in der Lage ist, sich selbst weiter zu entwickeln, Techniken für sich zuzuschneiden, andere zu verbessern, wächst in ihm das Gefühl körperlicher und geistiger Überlegenheit. Wenn dieses Gefühl über das Stadium der Überlegenheit hinausgelangt, wird Sicherheit, Freude an der Bewegung und Würde daraus. Dann ist für den Europäer der erste Schritt zur Erkenntnis, zum Geist des Judo getan.

Du solltest stets das Gefühl haben, deinen Kopf nicht zu sehr mit Schultern, sondern mehr mit Hüfte zu tragen.

Als oberster Grundsatz für die Verteidigung gilt: Behalte immer die Oberhand, bewege dich gerade im Angriff stets korrekt, so dass du deine Techniken ansetzen kannst. Handle Angriff und Verteidigung nicht als zwei verschiedene Dinge. Jeder Angriff ist eine Verteidigung, und eine Verteidigung muss ein Angriff sein.

Zoran Rebac(Thai-Boxen)

Die echte "innere Energie" kann man sich durch kein Buch aneignen. Jeder muss sie selbst in sich ausfindig machen. "Innere Energie" erwirbt man durch anstrengendes Training. Sie offenbart sich als Fähigkeit, in besonders kritischen Momenten zusätzliche Anstrengungen aushalten zu können, in schwierigen Situationen den Mut nicht zu verlieren und immer gesammelt und konzentriert zu sein, indem wir unser gesamtes Leistungspotential und alle unsere Fähigkeiten nutzen.

Nie einen Gegner unterschätzen. Das Gefühl der Überlegenheit darf nicht die Oberhand gewinnen. Jeder Gegner ist gefährlich, wobei man aber dessen eingedenk sein soll, dass auch jeder, ungeachtet seines Rufs, besiegt werden kann.

Rolf Brand (Aikido)

Wenn du einen guten Lehrer willst, dann wähle keinen bequemen.

Wer sich selbst zum Maß aller Dinge macht, wird zum Narzissten ohne geistige Ausstrahlung und kann seine objektive "Mitte" nicht finden. Bindungslosigkeit ist daher kein Kriterium der persönlichen Freiheit, sondern der Anfang vom Ende.

Jeder muss seinen Weg (Do) selbst gehen. Erwarte nicht, dass andere dich tragen. Nimm regelmäßig am Training teil und sei pünktlich.

Eine kleine Tat ist besser als ein großes Wort, also rede nicht sondern handle.

Bruce Lee (JeetKune Do)

Um die Techniken zu verstehen, muss man sich vergegenwärtigen, dass sie aus einer Vielzahl schnell aufeinander folgender Bewegungen bestehen. besonders zu Beginn mag einem das schwierig erscheinen. das liegt daran, dass eine gute Technik aus einer Menge sich blitzschnell verändernder Stellungen besteht. Dieses System von Wirkung und Gegenwirkung kann ebenso gegensätzlich sein wie Gott und Teufel. Wer hat in einem Moment die Oberhand? Wechselt das blitzschnell? Die Chinesen glauben es. Eins zu sein mit dem Wesen der Kampfkünste bedeutet umfassendes Verständnis und die Möglichkeit, einen eigenen freien Stil zu entfalten.

Das Bewusstsein des eigenen Ichs ist das größte Hindernis in der Ausübung aller körperlicher Aktionen.

Der Sinn des JeetKune Do liegt nicht darin, jemanden zu verletzen sondern es stellt einen der Wege dar, durch die uns das Leben seine Geheimnisse enthüllt. Wir können nur dann andere durchschauen, wenn wir uns selbst durchschauen können und JeetKune Do ist ein Schritt zur eigenen Selbsterkenntnis.

George Orwell

Ernsthafter Sport hat nichts mit Fair play zu tun. Er ist fest verbunden mit Hass, Eifersucht, Prahlerei, dem Ignorieren aller Regeln und dem sadistischen Vergnügen, Zeuge von Gewalt zu sein.

Mit anderen Worten ist er Krieg ohne das Schießen.

GakuHomma(Aikido)

Wir Menschen wurden alle von der Natur aufgezogen, um zu werden, was wir sind. Es ist nicht Sinn der Kampfkünste, daß die Leute die uns gegebenen Fähigkeiten und Kräfte nutzen, um sich miteinander zu vergleichen oder zu kämpfen. Es handelt sich nicht nur um eine Lehre, die einer nach Antworten suchenden Person erlaubt, einen kämpfenden Geist zu entwickeln, und einen auf das Kämpfen mit seinen Fäusten vorbereitet. Ich glaube, daß es das ursprüngliche Erziehungsideal der Kampfkünste ist, wie man Anteil nimmt, versteht, hilft, vertraut, vergibt und voneinander lernt.

Sun-Tsu, die Kunst des Krieges

In all deinen Schlachten zu kämpfen und zu siegen ist nicht die größte Leistung. Die größte Leistung besteht darin, den Widerstand des Feindes ohne einen Kampf zu brechen.

Bruce Lee

(Kampfsportler und Philosoph)

„Leere deinen Geist. Werde formlos, gestaltlos - wie Wasser. Wenn man Wasser in eine Tasse gießt, wird es zur Tasse. Gießt man Wasser in eine Teekanne, wird es zur Teekanne. Wasser kann fließen, kriechen, tropfen, stürzen und schmettern. Sei Wasser, mein Freund.“

Konfuzius

Sich selbst strenger beurteilen, als man andere beurteilt, ist ein sicherer Weg, um Klagen vorzubeugen.

Asiatische Weisheit

Wer glaubt etwas zu sein, hat aufgehört etwas zu werden.

« Wenn du so gegen eine Palme treten kannst, dass nicht du, sondern die Palme 'wackelt', dann beginnst du zu verstehen, was ein Kick ist. »

Japanische Weisheit

Selbst ein Weg von Tausend Kilometern beginnt mit dem ersten Schritt...