

# Verteidige dich!

Beim Kampfsport Keysi lernen Kinder selbstbewusster zu werden und sich zu wehren

Von SIMONE SCHUBERT

Ein großer glatzköpfiger Mann in schwarzer Kleidung schlägt einem kleinen Jungen auf den Kopf. Das hört sich ganz schön brutal an. Irgendwie wie eine Szene aus einem grausamen Film. Doch keine Angst. Hier ist das alles nur ein Spiel – und Training. Denn der Mann trägt dicke, weiche Handschuhe und das Kind hüpfert nach dem Schlag lachend davon.

Der Mann heißt Mario Kühnlein und ist Trainer für die Kampfsportart Keysi. Dreimal in der Woche trainieren er und seine Kollegen auch Kinder und Jugendliche. Schon ab vier Jahren können Kinder bei den „Little Dragons“ – übersetzt heißt das: kleine Drachen – mitmachen und lernen, sich selbst gegen Angreifer zu verteidigen.

Eine Übung sieht zum Beispiel so aus: die Kinder laufen über eine Brücke aus Boxsäcken. Sie sollen sich vorstellen, dass im Wasser unter ihnen Krokodile schwimmen, die sie angreifen. Die Krokodile werden natürlich von den Trainern gespielt. Die versuchen, die Kinder von der Brücke zu schubsen. Und die Kinder lernen sich dagegen zu wehren: Sie schützen ihren Kopf mit den Armen und schieben die Krokodile weg.

Bei den „Juniors“, den sieben- bis elfjährigen Kindern, geht es schon ein bisschen mehr zur Sache. Die Jungs und Mädchen tragen beim Training Boxhandschuhe und einen Plastikschutz für



Jeder kann sich verteidigen, auch wenn er klein ist.

FOTO SIMONE SCHUBERT

die Zähne, und üben ihre Kampf- und Verteidigungstechnik zum Beispiel im Zweikampf gegen die Trainer. Auch die Trainer sind durch Handschuhe und Polster geschützt. So tut sich im Training keiner weh.

Die gelernten Schläge zuhause oder in der Schule an Geschwistern und Mitschülern auszuprobieren, ist streng verboten. Schließlich geht es bei Keysi darum, sich zu verteidigen, nicht darum, andere anzugreifen.

Das wichtigste in einem Keysi-Kampf ist es, den Kopf mit den Armen und durch die Körperhaltung zu schützen und außerdem nicht in die Opferrolle zu verfallen. Nicht das Opfer zu sein, das kann auch schon wichtig

werden, wenn man mit Worten angegriffen wird, also zum Beispiel, wenn ein Mitschüler gemein ist.

Das war zum Beispiel für den elfjährigen Dominic ein Grund, vor drei Jahren bei Keysi einzusteigen: „Ich lerne hier, wie ich mich verteidigen kann, wenn ich in der Schule gehänselt werde und Schläge abbekomme.“

Durch das Training ist Dominic selbstbewusster geworden. Das heißt, er wirkt nicht mehr so ängstlich und reagiert cooler auf dumme Sprüche. Das Gute ist: „Seitdem ich hier bei Keysi mitmache, greift mich fast keiner mehr an“, erzählt er.

Wenn man dann doch einmal angegriffen wird und sich verteidigen muss, sind zwar Kampftechniken wichtig. Aber noch wichtiger ist der Instinkt, erklärt Mario Kühnlein. „Tausend Techniken nützen dir nichts, wenn du angegriffen wirst aber keinen Instinkt hast.“ Instinkt bedeutet, dass gewisse Bewegungen automatisch passieren. Jedes Kind kann das trainieren.

Trainiert wird aber nicht nur der Körper, sondern auch eine Art, das Leben zu leben, erklärt Trainer Mario: „Du musst geduldig aber auch hartnäckig sein, eine Perspektive haben, dich von Rückschlägen nicht entmutigen lassen und gewisse Grundregeln achten.“ Dazu gehört zum Beispiel auch, dass sich beim Training diejenigen, die gerade nicht üben, auf die Matte setzen und nicht herumlaufen. Total brav also.

## Was ist eigentlich Keysi?

Keysi ist im Gegensatz zu vielen traditionellen ostasiatischen Kampfsportarten – wie zum Beispiel Kung Fu – noch sehr neu. Der Gründer Justo Dieguez Serrano ist gerade erst 51, sein Gründungspartner Andy Norman 43 Jahre alt. Beide hatten eine harte Kindheit und Jugend und mussten früh lernen,

sich bei Kämpfen gegen Ältere und Stärkere zu verteidigen. Es geht immer darum, sich bei einem Angriff instinktiv zu wehren, um nicht das Opfer zu sein. In Deutschland gibt es drei Keysi-Schulen. Eine davon ist in Unterdürrbach bei Würzburg. Mehr dazu im Internet unter [www.pensador.de](http://www.pensador.de) *sim*