



2012/39 Sport

<https://jungle.world/artikel/2012/39/alles-fest-im-griff>

Kämpfen wie die alten Griechen: Pankration im Selbstversuch

Alles fest im Griff

Von **Julia Hoffmann** **Josefine Haubold**

Wer bei Ringen nur an Griechisch-Römisch denkt, kennt offenbar Pankration nicht. Dabei wurde die Kampfkunst schon bei den Olympischen Spielen 684 v. u. Z. ausgeübt. Extremsportarten im Selbstversuch.

Wenn in Athen die U-Bahn streikt, kann man sich ein Bild davon machen, wie es in der Stadt vor zehn Jahren zugegangen sein muss, bevor die Metro gebaut wurde. Wir sind auf dem Weg zu unserem Trainingslager am anderen Ende der Stadt. Es ist zwölf Uhr mittags und der überfüllte Bus schlängelt sich, gemeinsam mit anderen Bussen, Autos, Taxen und Motorrädern durch die Straßen nördlich des Omonia-Platzes. Als die Hitze und die Kohlenmonoxidkonzentration drohen, uns bewusstlos werden zu lassen, steigen wir lieber aus und laufen. Das geht ohnehin schneller. In einer freundlichen Athener Wohngegend liegt die Defense and Protection Academy, in der Panos Karmiris seit zwölf Jahren Pankration trainiert. Zum ersten Mal belegt ist diese Kampfkunst für die Olympischen Spiele im Jahr 684 vor unserer Zeitrechnung, wo sie neben Ringen und Faustkampf eine der drei Kampfdisziplinen darstellte. Der Name bedeutet Allkampf und leitet sich von pan = alle und kraton = Kampf.

In seiner heutigen Form zählt der Pankration zu den Mixed Martial Arts. Gemeinsam gehen wir in ein mit Matten ausgelegtes Souterrain herab. An den Wänden hängen martialisch anmutende Fotos von Wettkämpfen, auf denen blutige, erschöpfte und zufriedene Männer zu sehen sind. Sandsäcke und Autoreifen baumeln von der Decke; einige Hanteln liegen verstreut auf dem Boden. Am Geruch erkennt man, dass hier tatsächlich Sport getrieben wird. Erst einmal ordnet Panos Warmmachen an. Bei ungefähr 30 Grad Außentemperatur erscheint uns das zwar reichlich überflüssig, trotzdem beginnen wir gehorsam unsere Runden zu drehen. Dann erklärt Panos uns einige Techniken zum Schlagen und zur Deckung.

Im Gegensatz zum griechisch-römischen Ringen, das, wie Panos erläutert, keineswegs griechisch ist, sondern im 19. Jahrhundert in Frankreich erfunden und aus Darstellungen antiker Kämpfer rekonstruiert wurde, ist beim modernen Pankration auch Schlagen und

Treten erlaubt, es handelt sich genaugenommen um eine Kombination aus Kickboxen und Ringen. Anders als beim klassischen Ringen, wo nach Punkten gekämpft wird, gewinnt man ausschließlich durch K.O. oder Aufgabe des Gegners. Schon beim antiken Pankration gewann man, indem man den Gegner kampfunfähig machte – was auch durch dessen Tötung oder Verstümmelung geschehen konnte. Gekämpft wurde in den Altersklassen Knaben, Bartlose (das wären dann wohl wir) und Männer, und zwar grundsätzlich nackt. Die Kämpfer rieben sich vor dem Kampf lediglich mit Öl und Sand ein. Außer Kratzen, Beißen und Eindrücken der Augen war alles erlaubt. Sogar eine Technik, mit der man dem Gegner den Hals brechen konnte, ist überliefert. Nicht selten verließen die Unterlegenen die Arena mit bleibenden Schäden.

Heute ist das anders: Vom internationalen Ringerverband Fila wird Pankration anerkannt und in Wettbewerben betrieben. Es gibt einen ausführlichen Regelkatalog, dem zufolge es verboten ist, den Gegner an Kopf, Hals, Wirbelsäule, Nieren, Gelenken und unterhalb der Knie anzugreifen, und der auch die mit einem Mäanderstreifen verzierte Ringerkluft (Endima) vorschreibt. Eine rege Pankration-Szene gibt es vor allem in Griechenland und, dank griechischer Emigranten, in Australien. In Griechenland betreiben 12 000 Athleten den Sport, darunter etwa 40 Prozent Frauen. Da es beim Pankration keinen Schutz für den Kopf gibt, ist die Deckung besonders wichtig. Unter Anleitung unseres Trainers üben wir die Armbewegungen in der Luft. Ein wichtiger Teil des klassischen Trainings ist das Skiamachia, das Schattenboxen. Es dient dem Erlernen und Verbessern von Schlag- und Tritttechniken. Wir verfeinern unsere Technik an den Boxsäcken, wo wir die geraden Faustschläge üben. Anders als beim Kickboxen soll der Schlag den Gegner nicht nur verletzen, sondern zugleich wegdrücken und seine Deckung soweit schwächen, dass er umgeworfen werden kann. Wir werden unruhig: Sollten wir nicht wresteln und auf dem Boden rollen? Was soll die Boxerei? »Ohne Schlagabtausch gibt es kein Zubodenwerfen«, erklärt Panos lapidar. Die erste Phase, in der geboxt und getreten wird, dient dazu, in die Deckung des Gegners einzudringen und sich Vorteile für die zweite Phase, den Bodenkampf, zu sichern. Wer zu schnell angreift, landet schnell im Würgegriff.

Nun bekommen auch wir Handschuhe und es geht zur Sache. Panos demonstriert uns eine Kombination aus Schlägen, Hebefiguren und Hebeln, die wir so gut es geht zu imitieren versuchen. Einfach ist das nicht, obwohl wir beide in der gleichen Gewichtsklasse spielen. Knie gebeugt, Schulter an der Hüfte, Rücken gerade, Blick nach vorne und hoch! Die ersten Versuche scheitern. Immer wenn die Hand mit dem feuchten Handschuh als Deckung an die Schläfe wandert, dringt der Geruch von unzähligen Stunden hartem schwitzigen Training an unsere Nasen. Irgendwann haben wir den Dreh raus. Nach ein paar zaghaften Durchläufen steigert sich unser Vertrauen. Wir heben und werfen, was das Zeug hält. »Pankration ist wie ein Tanz, genau wie die anderen Kampfsportarten«, erklärt uns Panos immer wieder. Beim Einstudieren unserer kleinen Choreographie gelangen wir nun endlich zur lang erwarteten Bodenkampfphase.

An seinem Schüler Nikos demonstriert Panos uns die Grifffolge, die wir erlernen sollen, und die schließlich darin gipfelt, dass er mehr oder weniger auf Nikos' Kopf sitzt. Jetzt sind wir an der Reihe. Wir üben schmerzhaft kleine Hebel, die an Schultern und Oberarmen zerren und die Gegnerin zuletzt unweigerlich zum Aufgeben zwingen. Die Abfolge ist ziemlich kompliziert und alles andere als naheliegend. Es ist schwer vorstellbar, wie man im

Kampfgetümmel die Gelegenheit finden soll, all diese Griffe anzuwenden. Gemeinsam mit seinem Schüler Nikos führt Panos uns vor, wie die Profis das machen. Im Stand beginnt ein kleines Geplänkel, gefolgt von einem Schlagabtausch und ein paar Tritten in Richtung der Hüfte. Panos hebt seinen Gegner an und wirft ihn um. Als Nikos zu Boden geht, stöhnt er leise. Panos wirft sich bäuchlings auf Nikos nackten, behaarten Oberkörper. Wange an Wange liegen die beiden nun am Boden und setzen erste Beinhebel an. Verknäult rollen die beiden Kämpfer über die Matten, auf Phasen schneller Bewegungen und Stellungswechsel folgen immer wieder Atempausen, in denen man die ineinander verkeilten Männer laut schnaufen hört. Irgendwann schlägt Nikos mit der flachen Hand auf die Matte: das Zeichen zum Abbruch. Wir sind beeindruckt. Das wollen wir auch können! Jetzt müssen wir nur noch zwölf Jahre lang üben.