

ESDO - Prüfungsprogramm



zur mündlichen Prüfung

vom 7. Schülergrad (Grün-Blau-Gurt)
bis 1. Meistergrad (Schwarz-Gurt)

Gesetzliche Notwehrbestimmungen

In den §§ 32 StGB und 227 BGB steht:

1. Eine durch Notwehr gebotene Handlung nicht strafbar bzw. rechtswidrig.
2. Notwehr ist diejenige Verteidigung welche erforderliche ist um einen gegenwärtigen, rechtswidrigen Angriff von sich oder anderen abzuwenden.

Darunter ist zu verstehen:

Wenn wir in Notwehr sind dürfen wir uns verteidigen.

Bei der Notwehr müssen wir jedoch die Verhältnismäßigkeit der Mittel beachten.

Geschieht dies nicht begeht man einen sogenannten Notwehrexzess. Dieser ist wiederum strafbar, es sei denn wir weisen nach, in Verwirrung, Angst oder Schrecken gehandelt zu haben (Beweislastumkehr).

Dann gibt es noch die sogenannte Putativnotwehr. Dies ist eine fälschlicherweise angenommene Notwehrsituation. Die Handlung hieraus ist nicht strafbar.

Die IHSDO-Turnierbestimmungen

Für die Ausrichtung eines Turniers in einer der IHSDO-Sportarten ist die schriftliche Genehmigung des IHSDO-Präsidenten einzuholen (Vordruck „Turniervereinbarung“ bei der IHSDO-Geschäftsstelle anfordern).

Die Turnierleitung besteht aus dem Turnierdirektor, dem Schriftführer und 3 Punktrichtern pro Demonstrations-/Kampffläche. Bei Aufruf begibt sich der Ausführende bzw. die Ausführenden auf die Demonstrationsfläche. Diese besteht aus einer Mattenfläche von 6 x 6 Metern mit einer Sicherheitszone von mindestens 1 Meter darum. Die Darbietungen werden in erster Linie nach Sauberkeit, Kraft und Schnelligkeit der Techniken bewertet, bei allen Disziplinen mit Ausnahme der Grundschule fließen auch Kreativität, Realität, Originalität und Einfallsreichtum mit ein. Mit Ausnahme der offenen Demowettbewerbe ist Kleidung laut IHSDO-Unterrichtsordnung (in der Freikampf-Gala auch Ausrüstung laut IHSDO-Freikampfbestimmungen) zwingend vorgeschrieben!

Wer nicht 100% vorschriftsmäßig gekleidet und ausgerüstet erscheint, erhält auf jeden Fall einen Minuspunkt. Handelt es sich um sicherheitsrelevante Mängel erhält der Teilnehmer 2 Minuten Zeit sich ordnungsgemäß zu kleiden und auszurüsten. Kommt er dem nicht nach, wird der Teilnehmer disqualifiziert und die Startgebühr verfällt. Nach dem Ende einer jeden Darbietung tragen die Punktrichter ihre Bewertung auf der Bewertungsliste ein. Diese kann von 0,00 Punkten (keine verwertbare Leistung) bis 10,00 Punkten (absolute Weltspitze) betragen. In der Freikampf-Gala werden beide Kämpfer zusammen bewertet, und der Punkteschnitt eingetragen. Hier steht auch einer der Punktrichter als Kampfleiter auf der Fläche, ein anderer Punktrichter nimmt die Zeit. Wenn eine Wettbewerbsdisziplin beendet ist, wird die Liste dem Schriftführer vorgelegt, der die Wertungen zusammenrechnet.

Die IHSDO-Freikampfbestimmungen

Geltungsbereich:

Die IHSDO-Freikampfbestimmungen gelten für Freikampf-Gala auf Turnieren, für Vergleichskämpfe und für Freikämpfe bei Prüfungen.

Generalklausel:

Bei Kämpfer tragen wechselweise Sorge für die körperliche Unversehrtheit des Kampfpartner.

Ehrenkodex:

Kämpfer und Betreuer erkennen grundsätzlich jede Entscheidung von Kampfleitern, Punktrichtern oder Prüfern stillschweigend an. Proteste oder ähnliches gibt es nicht!

Ausrüstung der Kämpfer:

Die Kämpfe tragen Kleidung laut IHSDO-Unterrichtsordnung, dazu Handschutz (mit geschlossenen Fingern und ohne offene Schnürung), Mundschutz und Kopfschutz (beim Tragen eines Vollschutz-Kopfschutzes kann auf den Mundschutz verzichtet werden). Weibliche Kämpfer tragen dazu einen Damenbrustschutz und einer Damen-Tiefschutz, männliche Kämpfer einen Herren-Tiefschutz. Dazu Fußschutz der die Zehen vollständig bedeckt. Erlaubt sind ferner: Schienbeinschutz/Schienbeinschoner, Unterarmschutz/Unterarmschoner (beide nur aus weichem Material), Schutzweste, Handbandagen mit max. 2,5 M. Länge.

Kampfzeit:

Die Kampfzeit beträgt bei Jugendlichen von 10 - 17 Jahren 2 Minuten, bei Erwachsenen ab 18 Jahren 3 Minuten.

Erlaubte Techniken:

Schlag- und Tritttechniken auf die Frontseite des Oberkörpers oberhalb der Gürtellinie. Diese müssen so ausgeführt sein, dass sie sich innerhalb der Polsterfläche der Schutzausrüstung selbst zurückziehen. Bei Techniken bei denen dies nicht möglich ist, wie z.B. Abwärtsfußschlag, Fersendrehschlag etc., darf nur gestreift werden. Erlaubt sind weiterhin Fußfeger.

Aufruf der Kämpfer:

Bei Aufruf der Kämpfer begeben sich diese auf die Kampffläche, der Erstaufgerufene steht von Punktrichtern bzw. dem Prüfer aus gesehen links. Bei Freikampf-Galas oder Vergleichskämpfen tritt auch der Betreuer hinzu und setzt sich auf einen Stuhl. Der Kampfleiter kontrolliert nun die Ausrüstung und ruft dann: „Achtung“, „Gruß“ (worauf sich beide Kämpfer zueinander verbeugen) und „Zeit“. Nachdem der Zeitnehmer zum Zeichen dafür, dass er die Stoppuhr bedient hat genickt hat, gibt der Kampfleiter den Kampf mit dem Kommando „Kämpft“ frei.

Kampfverlauf:

Beide Kämpfer versuchen nun durch erlaubte Techniken am Gegner Punkte zu erzielen. Es wird nicht nach jeden Punkt abgestoppt, sondern durchgekämpft. Der Kampf wird unterbrochen wenn sich ein Kämpfer am Boden oder außerhalb der Kampffläche befindet. Das gleiche gilt, wenn ein Kämpfer Trefferwirkung zeigt, oder verletzt ist.

Ermahnungen:

Bei unsauberer Kampfweise kann der Kampfleiter die Kämpfer ermahnen; bei schweren Verstößen nach Rücksprache mit dem Punktrichtern auch Minuspunkt verteilen oder Disqualifizieren.

Kampfende:

Nach Ablauf der Kampfzeit ruft der Zeitnehmer laut das Kommando „Stop“. Daraufhin begeben sich die Kämpfer wieder in Ihre Ausgangsposition. Der Kampfleiter ruft nun die Kommandos „Achtung“ und „Gruß“. Hierauf verbeugen sich die Kämpfer wieder zueinander und der Kampf ist beendet.

Der Esdo-Trainingsaufbau

Man unterscheidet zwischen einem Körperschulungsteil und einem technisch-methodischen Teil.

Der Körperschulungsteil umfaßt:

1. das Aufwärmen
2. die Kraftübungen, Koordinationsübungen, Ausdauer und Funktionsgymnastik
3. die Dehnung

Diese Reihenfolge sollte im Groben eingehalten werden.

Der technisch-methodische Teil umfaßt:

1. das Erlernen der Esdo-Techniken
2. das Üben der Esdo-Methodik
3. der theoretische Unterricht

Hat man im technischen Teil die Wahl zwischen Übungen, die mehr oder weniger verletzungsrelevant sind, so sollte man zuerst die Übungen ausführen, die ein geringeres Verletzungsrisiko darstellen.

Alle Übungen und Methodiken vereinigen sich in beiden Grundsäulen des Esdo:

1. Freikampf
2. freie Selbstverteidigung

IHSDO-Prinzipien

- Beachtung der hier geltenden gesetzlichen Bestimmungen.
- Respekt, und zwar lebenslang vor den Stilbegründern und den eigenen Trainern.
- Beachtung der von den Stilartbegründern herausgegebenen Bestimmungen und Methodiken.
- Fairness, sowohl der Schüler untereinander, als auch Schüler/Trainer, Schüler/Organisation, Trainer/Organisation.
- Rücksichtnahme, der Schüler untereinander als auch im Verhältnis Schüler/Trainer.
- Graduierungsprinzip, d. h. jede Graduierung darf nur nach einer bestandenen Prüfung vergeben werden. "Verleihungen ehrenhalber" oder für "besondere Verdienste" gibt es in der IHSDO nicht.
- Neutralitätsprinzip: Gürtelprüfungen erfolgen nur durch die Stilartbegründer selbst oder durch neutrale lizenzierte Prüfer, nicht durch Trainer, Schulinhaber, Ehe/Lebenspartner d. Schulinhabers oder Vereinskameraden des Prüflings.
- Achtung anderer Kampfsportarten, sofern diese seriös und authentisch betrieben werden.
- Missachtung nichtauthentischer "Verbände" und Personen. Keine Annahme "verliehener Grade" oder Teilnahme an sog. "Einstufungsprüfungen" von diesen.
- Qualitätssicherung durch ständige Trainerfortbildung, und Qualitätskontrolle durch Abnahme von Gürtelprüfungen durch die Stilartbegründer selbst.

Die Geschichte und Entwicklung des ESDO

Hintergrund

Die Wurzeln des Esdo reichten etwa bis in die Mitte der 70er Jahre. Zu diesem Zeitpunkt wurden unter dem Namen "ALL-Style-Karate" Turniere veranstaltet, an denen Kämpfer aller Karate-Stile, aber auch Vertreter anderer Kampfsportarten wie Taekwon-Do, Kung-Fu, Boxen etc. teilnehmen konnten. Bis dahin waren Turniere, wenn solche überhaupt angeboten wurden, stilartspezifisch.

Im Gegensatz zu den im traditionellen Karate oder Taekwon-Do üblichen Non-Kontakt (die Techniken werden kurz vor dem Ziel gestoppt) wurden zunächst in den USA, mit einem Hand- und Fußschutz ausgestattet, Kontaktturniere durchgeführt. Dabei traf man eine Unterscheidung zwischen Leichtkontakt (Techniken werden nicht mit voller Wucht platziert) und Vollkontakt.

Mitte der 70er Jahre kamen diese Veranstaltungen dann auch nach Deutschland:

- 1974 erste Leichtkontakt - Europameisterschaft in Berlin
- 1976 erstes europäisches Vollkontakt-Turnier in Gelsenkirchen

Ursprünglich war das Vollkontakt-Karate als reiner Profisport gedacht.

Ab 1977 gab es aber auch Amateur-Turniere.

In diesem Jahr wurde der 1. europäische Verband für Kontakt-Karate (WAKO) in Berlin gegründet, dem bald andere folgten. Es kam zu einer Zersplitterung des "ALL-Stile-Karate" in zahlreiche Verbände und Organisationen.

Konnte man während der Anfänge des "ALL-Stile-Karate" noch genau erkennen, aus welcher Schule der Kampfsportler stammte, bildete sich schon Ende der 70er Jahre eine fast gleiche Kampfführung aus. Die Kämpfer standen in höheren Stellungen, schlugen direkt aus der Deckung, bewegten sich hauptsächlich in Steppschritten und zogen ihre Techniken sofort nach Anwendung wieder zurück.

Anfang der 80er Jahre wurde dieser Entwicklung mit einem neuen Namen Rechnung getragen: "KICK-BOXEN" eine neue Kampfsportart mit festgelegten Regeln und begrenztem Technik- und Reichweitemspektrum.

Entwicklung des Esdo

Zu dieser Zeit (1981) begannen Kunibert Back (der Sieger in der Schwergewichtsklasse des ersten Vollkontakt-Karateturnieres auf europäischem Boden), Peter Krenkler und Andreas Holzwarth mit der Entwicklung des Esdo.

Anfänglich wollten sie nur die durch die realitätsnahen Kontaktkämpfe gewonnenen Erfahrungen für die Selbstverteidigung nutzen. Da aber zudem mittlerweile fast alle asiatischen Kampfkünste in Europa vertreten waren, bot sich die historische Chance ein modernes, komplexes, an die europäischen Verhältnisse angepaßtes Selbstverteidigungssystem zu entwickeln. So sollte der beträchtlichen Streuung der Europäer bezüglich Gewicht und Größe ebenso Rechnung getragen werden (in Asien ist diese Streuung sehr viel geringer), wie den hier herrschenden Notwehrbestimmungen. Aber auch neuste medizinische Erkenntnisse aus dem Gesundheitssport sollten in die neue Sportart einfließen.

Zunächst wurden durch Analyse der existierenden Kampfsportarten die geeigneten Techniken festgelegt.

Mit Hilfe von zahlreichen parallel laufenden Testreihen wurde die Esdo-Methodik entwickelt. Dabei kam den Entwicklern ihre Erfahrungen durch den Unterricht von über 1000 Kampfsportschülern zu gute. Nach fast 10-jähriger Detailarbeit wurde im November 1989 der Name Esdo gesetzlich geschützt (deutsches Patentamt AZB87185/41WZ, Nr. 1149359) und am 1.1.1990 erfolgte die Gründung der ESDO (European Self Defense Organization) in Heidelberg.

Damit traten in Kraft:

- Das Esdo Unterrichtsprogramm
- Das Esdo Graduierungssystem
- Die Esdo Unterrichtsordnung
- Das Esdo Prüfungsprogramm
- Die Esdo Prüfungsdurchführungsordnung
- Die Esdo Wettkampfbestimmungen
- Die Esdo Lizenzvergabebestimmung

Der Name ESDO stammt von Friedrich Goldmann. Klein geschrieben bezeichnet er die Sportart, groß geschrieben ist er die Abkürzung der Organisation.

Geschichtliche Situationen

Ab dem 2.1.1990 wurde Esdo an den Schulen der Begründer gelehrt. Die ersten Mitgliedsanträge wurden ausgefüllt, die Mitgliedschaften durch Pässe bescheinigt. Nach 9 Monaten Probelauf wurde Esdo im Oktober 1990 der Öffentlichkeit vorgestellt. Ab diesem Zeitpunkt fanden auch die ersten offiziellen Esdo-Lehrgänge statt.

Im Jahre 1991 wurden zehn offizielle Lehrgänge veranstaltet, um das Esdo überregional zu verbreiten.

Ab März 1992 wurden spezielle Trainerlehrgangsserien im Bundesleistungszentrum in Östringen durchgeführt. Seit 1993 werden Meisterschaften veranstaltet.

Daneben wurden zwei weitere Varianten des Esdo entwickelt: Esdo-Robic und Self-Defense-Kickboxing. Dies führte zur Gründung des neuen Dachverbandes IHSDO (International Health- and Self-Defense Organization) im Jahre 2002. Bald schlossen sich auch die Sportarten WDS und Kyusho-Quigong der IHSDO an, und es wurde auch authentisches Yoga angeboten.

Es erfolgten weitere Neuentwicklungen: Das StreetDefenseSystem, ein umfassendes Kinderschutz-Konzept namens KidsProtectSystem, sowie ein Frauenselbstverteidigungskonzept namens LadysProtectSystem.

Organisationsaufbau:

Die IHSDO-Gemeinschaft besteht aus 3 Hauptsäulen:

- dem Präsidium
- der Geschäftsstelle
- den Schulen mit ihren Mitgliedern

Das Präsidium besteht aus einem Präsident und den Vizepräsidenten. Diese sind die vom Präsidenten ernannten Cheftrainer der einzelnen IHSDO-Sportarten.

Das Präsidium unter Vorsitz des Präsidenten beschließt über alle Belange der IHSDO-Sportarten wie evtl. Änderungen oder neue Bestimmungen.

Die Geschäftsstelle ist das Bindeglied zwischen dem Präsidium und den Mitgliedern.