

## Geschichte des Pencak Silat



In prähistorischer Zeit dürften die Einwohner der Gebiete, in denen heute Pencak Silat verbreitet ist, Indonesien, Malaysia, Singapur und Brunei, wie andere unserer Vorfahren auch, Techniken erfunden haben, mit denen sie sich den wilden Tieren zur Wehr setzen konnten bzw. mit denen man auch jagen konnte. Im Verlaufe der frühgeschichtlichen Völkerwanderungen auf den südostasiatischen Inseln haben sich vermutlich erste Ansätze von gezielten Methoden zur Selbstverteidigung gegen feindliche Stämme entwickelt.

Die ersten Dokumentationen über Pencak Silat reichen ins 7. Jahrhundert n. Chr. zurück. Im 11. Jahrhundert n. Chr. förderten die Herrscher der Insel Java die Kampfkünste mit bloßen Händen (Fäuste, Füße, Ellenbogen und Knie) und auch den Gebrauch von Waffen (Schwert, Stock, Messer u.a. als Waffen geeignete Geräte der Landbevölkerung z.B. Machete). Ab dieser Zeit haben sich auch verschiedene Stile in Indonesien, Malaysia, Singapur, Thailand und den südlichen Philippinen verbreitet.

Pencak Silat war ursprünglich eine Kampfkunst, die nicht unter der einfachen Bevölkerung verbreitet, sondern nur den oberen Klassen vorbehalten war und von diesen nahezu als Geheimnis gehütet wurde. Allmählich bröckelte allerdings die Wand der Abschottung des Wissens über die Kampfkünste und auch das Volk fand Zugang zu dem Wissen. Die Bevölkerung konnte sich somit nunmehr mit Waffen gegen die Unterdrückung durch die Lehnsherrn zur Wehr setzen.

Pencak Silat lässt sich am ehesten als ein Oberbegriff für die Gesamtheit der indonesischen Kampfkünste bezeichnen; das Wort Pencak bedeutet "kunstvolle Bewegung"; Silat heißt "kunstvolles Kämpfen".

Pencak Silat zeichnet sich dadurch aus, dass alle Hand- und Fußtechniken auch mit Waffen ausgeführt werden können. Man kann es in zwei Methoden einteilen: Pencak als Training zur Selbstverteidigung und Silat als Training zum eigentlichen Kampf. Ein Grundprinzip des Pencak Silat ist das Ausweichen vor einem Angriff. Der Verteidiger stellt sich dem Angreifer nicht mit Macht entgegen und versucht mit Blocktechniken abzuwehren, sondern macht sich die Angriffsenergie zu Nutze, weicht aus und setzt in einem günstigen Augenblick zur Gegenwehr an. Dadurch, dass Pencak Silat eine reine Kampfkunst und ursprünglich keine Sportart ist, werden auch keine Aufwärm- Dehnungs- oder andere Vorbereitungsübungen praktiziert, da man bei einem Angriff auch unmittelbar und ohne Vorbereitung reagieren können muss. Aus eben diesem Grunde wird beim Training auch der Trainingspartner als Feind und nicht bloß als Gegner bezeichnet.

Ähnlich dem Kung-Fu sind viele Bewegungen denen von Tieren nachempfunden, so gibt es Stellungen und Techniken, die den Namen "Priester" (Pendeta), "Tiger" (Harimau) oder "Adler" (Garuda) tragen. Andere Bezeichnungen sind eher poetischer Natur "Sprung im Drachenstil" (Lompat sikap naga) oder "Sprung wie eine Prinzessin" (Lompat putri bersedia), obwohl die Techniken selbst weniger poetisch denn eher effektiv und schlagkräftig sind.

Man zählt unter dem Oberbegriff Pencak Silat ungefähr 150 Stile, die sich mehr oder weniger stark voneinander unterscheiden. Diese beim ersten Blick sehr hohe Zahl erklärt sich jedoch durch die geographische Zersplitterung Indonesiens und Malaysias in tausende von Inseln, auf denen die Kampfkünste von der Landbevölkerung ausgeübt werden. Im Groben können folgende Gemeinsamkeiten auf den Inseln festgemacht werden:

West-Java:

Zentral-Java:

Ost-Java, Bali, Madura:

Sumatra:

Hand- und Armtechniken (Tjingrik, Tjimande und Mustika Kwitang Stil)

Arm- und Beintechniken (Setia Hati, Tapak Suci)

Arm- und Beintechniken, Hebel- und Wurftechniken (Perisai-Diri, Bhakti Negara, Pamur Stil)

Bein- und Fußtechniken (Harimau, Patai Baru, Kumango Stil)

### **Pencak Silat als Kampfsport:**

#### **Vollkontaktwettkampf:**

Schläge zum Kopf sind verboten, ein Kampf dauert 3 Runden à 2 Minuten. Die Bewertung richtet sich nach Ausführung der Tritte, Stöße, Würfe und Hebel sowie nach den Ausweichtechniken und die Reinheit des Stils.



### **Formenwettkampf:**

Bewertet werden kurze festgefügte Bewegungsabläufe -Jurus- mit Angriff- und Abwehrtechniken gegen imaginäre Gegner, die zu langen Formen -Kembangan- mit einer Ausführungszeit von ca. 3 Minuten zusammengefügt werden. Bewertungskriterien sind die Schönheit der Form, die Vielfalt der Techniken und die Sicherheit ihrer Ausführung. Weitere Kembangan werden mit traditionellen Waffen z.B. Stock ausgeführt.

