

Sumo - sich wehren



Mit **Sumo** (wörtlich übersetzt: sich wehren) wird die älteste der japanischen Selbstverteidigungssportarten hierzulande immer populärer. Die Sportart lebt von Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Dynamik, großer Körperbeherrschung mit ausgezeichnetem Balancegefühl und ist tief verwurzelt in 2000 Jahre alten Gedanken des Bushido, die dem heutigen Fair Play entsprechen und in den überlieferten Ritualen vor jedem sportlichen Vergleich zum Ausdruck gebracht werden.

Die heute sehr bekannten Sportarten Judo und Ju-Jutsu haben sich aus den Grundtechniken des **Sumo** entwickelt. Gemeinsames Grundprinzip dieser Sportarten ist es, das Gleichgewicht des Gegners zu brechen.

Im **Sumo** endet der Kampf sofort, wenn ein Sportler mit einem anderen Körperteil als den Fußsohlen die Fläche innerhalb des Wettkampfringes, dessen Durchmesser 4,55 m beträgt, berührt oder er den Ring verlassen muß. Daher erfordert die Sportart **Sumo** zusätzlich zur körperlichen Gewandtheit sehr viel Konzentrationsvermögen und Nervenstärke, da jeder Fehler zur sofortigen Niederlage führen kann. Gleichzeitig ist **Sumo** durch die einfachen Regeln für jeden verständlich.

Vor dem Hintergrund der japanischen Bewerbung um die Ausrichtung der Olympischen Spiele 2008 ist **Sumo** bereits anlässlich der Winterspiele in Nagano zur Bewährung in die olympische Familie aufgenommen worden. Damit verbunden ist die Gründung von nationalen Verbänden und die Öffnung der Sportart für Frauen, sowohl als Angebot zur Schulung von Bewegungsgefühl und Körperbeherrschung als auch als Selbstverteidigungstraining und Wettkampfsport. Wettkämpfe für Amateure werden im grundlegenden Unterschied zu der hierzulande schon recht bekannten japanischen Profiligen in Gewichtsklassen (Leicht-, Mittel- und Schwergewicht) durchgeführt.

Bushido - die geistige Grundlage des Sumo

Bushido, wörtlich übersetzt: Weg ritterlicher Soldaten, ist der Ausdruck für die ungeschriebenen moralischen, ethischen und sittlichen Verhaltensgrundsätze der Samurai, der altjapanischen Ritterklasse. Auch heute noch dient dieser Ehrenkodex dem Japaner als Vorbild für seine persönliche Haltung. Die alten japanischen Sportarten, zu denen Sumo gehört, sind streng im Geiste des Bushido aufgebaut. Sie werden nicht als Endzweck verfolgt, sondern als Mittel zur Erreichung von Weisheit. Bushido - der Weg, meint den Weg der Erziehung und Reifung, den ein Mensch beschreiten sollte, der sich diesen Sportarten widmet.

Die Geschichte des Sumo

In Japans ältestem überlieferten Geschichtswerk wird berichtet, dass die Götter Sumo-Kämpfe um die Herrschaft über die Inseln bestritten. Die Symbolik sagt noch heute, dass Sumo den Kampf der Naturgewalten darstellen soll. In der ersten offiziellen Reichsgeschichte, die 720 n. Chr. fertiggestellt wurde, wird der sagenhafte Kampf zwischen Nomi-no-sukune, der das Gute darstellt, und Kuehaya, der das Böse personifiziert, beschrieben. Dieser Kampf soll im 1. Jahrhundert nach Chr. stattgefunden haben. Von diesem Kampf wird noch heute in japanischen Volksschulbüchern berichtet und der Sieger Nomi-no-sukune gilt heute als Schutzpatron der Sumotori.

Symbolische Bedeutungen

Sumo steckt voller Symbole. Das wird am Beispiel des Ringes deutlich. Die äußere, viereckige Begrenzung des Dohyo stellt das Weltall dar, während der innere Kreis unsere Welt symbolisiert. Die vorgeschriebenen 28 Erdsäcke entsprechen den 28 Himmelsgestirnen. Das Shinto-Dach über dem Dohyo soll die Aufrichtigkeit zeigen, mit der der Kampf den Göttern gewidmet ist. Die dicken farbigen Kordeln, die an den Ecken des Daches herunterhängen, entsprechen den Himmelsrichtungen und Jahreszeiten. So hängt im Norden eine schwarze Kordel, die dem Winter entspricht, die blaue Kordel im Osten entspricht dem Frühling, den Sommer zeigt die rote Kordel im Süden an und die weiße Kordel im Westen ist das Symbol für den Herbst. Das violette Tuch an der Kante des Shinto-Daches symbolisiert das Wehen günstiger Winde. Bei der Befestigung des Tuches wird an der Ecke des Winters begonnen und über Frühling, Sommer, Herbst gespannt bis es wieder im Winter befestigt wird. Dies soll den Wechsel der vier Jahreszeiten andeuten.

Zeremonien

Bevor die Ringer den eigentlichen Kampf beginnen, vollziehen sie noch eine Reihe vorbereitender Reinigungsrituale. Diese beginnen damit, dass die Ringer Shiko, das kraftvolle Aufstampfen mit dem Fuß ausüben, dies soll die bösen Geister vertreiben und die Wettkampfstätte vor allem Übel schützen. Danach wird Salz verstreut, auch diesem wird in der japanischen Mythologie eine reinigende Wirkung nachgesagt. Sollte ein Ringer es vergessen, glaubt man, dass er den Kampf verlieren wird. Zur Reinigung von Körper und Geist wird dem Ringer Wasser gereicht, im Falle eines Sieges von seinem Vorgänger, ansonsten erhält er es von dem nachfolgendem Kämpfer. Verlierer dürfen kein Wasser reichen, man glaubt, dass sie keine Kraft übertragen können.

Der Kampf

Im Gegensatz zu den vorbereitenden Ritualen, die auch die wichtige Funktion der psychologischen Kampfführung erfüllen, ist der eigentliche Wettkampf kurz. Nach der überlieferten Begrüßung mit ausgebreiteten Armen und geöffneten Händen, die symbolisieren soll, dass man sich waffenlos gegenübertritt begeben sich die Ringer zur Ringmitte und warten auf das Zeichen des Ringrichters zum Angriff. Erst wenn beide Athleten ruhig und synchron atmen, kann der Kampf beginnen. Hiermit soll beiden Gegnern Gelegenheit gegeben werden, ihre Schnellkraft mit Hilfe der Atmung voll zu entfalten und den Kampf unter gleichen Bedingungen zu beginnen. Der Kampf endet sofort, wenn das Gleichgewicht eines der Kontrahenten gebrochen ist und dieser mit einem anderen Körperteil als den Fußsohlen die Fläche innerhalb des Ringes berührt oder durch die starken Angriffe gezwungen ist den Ring zu verlassen.

Bushido

Auch nach Ende des Kampfes wird wieder der Weg ritterlicher Soldaten beschritten, der Sieger geht vor dem Verlierer in die Knie und macht eine ehrerbietende Handbewegung.