



## pencak silat – silat gerak pilihan

### indonesische Kampfkunst an der TU Berlin

**Pencak Silat** ist der Überbegriff für Kampfsportarten aus dem indonesischen Raum. Es hat sich in Indonesien ähnlich wie Kung-Fu in China aus der Notwendigkeit für die Landbevölkerung entwickelt, sich gegen die Willkür ihrer Lehnsherren zu wehren. Pencak Silat umfasst daher sowohl das Kämpfen ohne Waffen als auch den Gebrauch solcher Waffen, wie sie die Landbevölkerung damals besaß, z.B. Stock und Machete.

Auf diese Weise entstanden in vielen Regionen Indonesiens weitgehend unabhängige Kampfsysteme, die eng mit der Tradition und Kultur, z.B. dem Tanz, verwachsen. Erst in den letzten Jahrzehnten wurden diese regionalen Stilarten überregional verbreitet, wobei sich manchmal alte durchsetzen konnten und einige neue entstanden.

**Pencak** lässt sich mit 'kunstvolle Bewegung' übersetzen. Es kennzeichnet Techniken und Bewegungsformen. **Silat** heißt 'kämpfen'. Die allgemein übliche Übersetzung von **Pencak Silat** heißt daher 'Kunstvolles Kämpfen' → Kampfkunst!

Pencak Silat wird im indonesischen Raum schon seit dem 7. Jahrhundert dokumentiert, aus diesen Kampf- und Waffentechniken haben sich dann ab dem 11. Jahrhundert Kampfstile entwickelt. Seither haben sich, auch in jüngerer Zeit, neue Stile in Indonesien, Malaysia, Singapur, den südlichen Philippinen und in Thailand entwickelt.

Eine dieser neuen Stilarten des Pencak Silat ist **Silat Gerak Pilihan** (SiGePi), das Meister Octav D. Setiadji aus verschiedenen Pencak-Silat-Stilen und aus anderen Kampfsportarten entwickelt hat. Seit Ende der 70er unterrichtet Meister Octav sein SiGePi in Berlin, wo er als Angehöriger des indonesischen Konsulats arbeitet.

**Silat Gerak Pilihan** heißt übersetzt etwa: 'Kämpfen mit ausgesuchten Bewegungen'. Dies ist ein schöner Doppelsinn. Es lässt sich nämlich zum einen so interpretieren, dass jeder Angriff und jede Verteidigung mit der passenden Technik erfolgt. Andererseits, könnte es heißen, und dies käme der Entwicklung des SiGePi nahe, dass ausgesuchte Bewegungen und Techniken anderer Stile zu einem neuen Stil verbunden wurden.

SiGePi besteht aus acht Basisstilen, die durch den achtzackigen Stern unseres Symboles dargestellt werden. Die Techniken des **Priesterstils (pendeta)** zeichnen sich durch kraftvolle, gerade Fauststöße und Tritte zum Oberkörper aus. Die Stellungen sind solide und fest; gedeckt wird nur der Oberkörper. Techniken dieses Stils sind für Turniere und Freikämpfe gut geeignet. Der **Ritterstil (satria)** ähnelt dem Priesterstil. Es handelt sich jedoch um schwungvollere Faust- und Trittechniken zum Oberkörper oder Kopf, die mit vollem Körpereinsatz durchgeführt werden. Die Deckung unterscheidet sich von Priesterstil. Der **Drachenstil (naga)** enthält schwungvolle Handkantenschläge und gestreckte Tritt, die oftmals ihre Kraft aus der Körperdrehung beziehen. Die Stellungen sind abwechslungsreich und variieren zwischen hoher und tiefer Haltung. Die Techniken eignen sich gut zur Selbstverteidigung, da Hals, Kopf, Knie und Unterleib anvisiert werden. Der Drachenstil ist für den Freikampf verboten. Der **Storchenstil (kuntul)** ist durch seine Stellungen geprägt. Die Haltung ist hoch und aufrecht, häufig steht man nur auf einem Bein. Die Stöße mit den Fingerknöcheln (halbe Faust) zielen zum Jochbein oder Kehlkopf, dementsprechend werden diese Zonen ebenfalls gedeckt. Es gibt viele Techniken mit Sprüngen und Drehungen. Die vier weiteren Stile, für Fortgeschrittene, sind Prinzessinnenstil, Tigerstil, Adlerstil und Boxerstil.

Im Training werden für Anfänger die Grundelemente zunächst einzeln und später in choreographierten Bewegungsabläufen als Soloübung (**solospel**) oder als Partnerübung (**jurus-dasar**) vermittelt. Für den **Freikampf**, bei dem die erlernten Techniken ohne Choreographie geübt werden sollen, werden kleinere Kombinationen an der Pratte (einem Schlagkissen) zur Verbesserung der Schlagkraft und als Geschwindigkeitsübung trainiert. Einen weiteren Trainingspunkt stellen **Selbstverteidigungsübungen** dar. Hierbei werden Anfängern Befreiungstechniken für sogenannte Standardsituationen wie Würgen, Schwitzkasten, Haare ziehen usw. beigebracht. Für die Fortgeschrittenen kommen komplexere Bewegungsabläufe und **Waffentechniken** (Langstock, Schwert, Kurzstöcker, Messer, ...) hinzu.

Das TU-Training wird von Mark Pastoor, Fabian und Florian Sakowski und Olaf Schwiemann geleitet. Weitere Informationen, insbesondere Merkblätter mit Skizzen für die Choreographien, findet Ihr auf der Internetseite:

[www.SiGePi.de](http://www.SiGePi.de) bzw.

<http://mrt.tu-berlin.de/~mp/silat.shtml>

#### Internetforum:

Registriert Euch im Silat-Forum, um aktuellste Informationen über Trainingspläne, Veranstaltungen etc. zu erhalten:

<http://www.silatberlin.de/forum>



Meister Octav

#### Sommersemester 07:

806900021	DI	19:00-20:30	TH Kamminer Str. 17	A1/A2
806900022	DI	20:30-21:30	TH Kamminer Str. 17	F
806900041	DO	20:00-21:30	TH Grazer Platz 1-3	A1/A2

Anmeldung: ab sofort!

Kosten: 20,-/30,-/40,- pro Kurs

Kontakt: [pastoor@gmx.net](mailto:pastoor@gmx.net)