



Shoot-Wrestling Inside!

Inspired by Kung-Fu

© 25. Januar 2021, **Franco Vacirca**

Shoot-Wrestling Inside!

Japan ist als das «Land der aufgehenden Sonne» bekannt, und nebst Okinawa, Thailand und Kalifornien, einer meiner Top Lieblingsdestination, um verschiedene Kampfkünste zu trainieren. Wie sie vielleicht wissen, hat das «Grappling» bzw. «Wrestling» (Engl. Ringen) in diesem Land eine sehr lange Tradition, und da denke ich nicht nur an das Sumo und Ju-Jitsu (Jiu-Jitsu).

Hier lebten schon, vor der neuen Mixed Martial Arts (MMA)-Zeit, einige der bekanntesten und erfolgreichsten Profiringer der Welt. Einige erfolgreiche Schüler entwickelten das Wissen ihrer Meister weiter, und daraus entstanden neue Kampfstyle, Wettkampfligen und Veranstaltungen.

Als ich praktisch noch am Anfang meiner Brazilian Jiu-Jitsu-Ausbildung an der bekannten Gracie Garage in Santa Monica war, gab ich dem «Grappling» noch nicht diesen hohen Stellenwert, welches es heute für mich hat. Ende der 80er Jahre nahm ich vermehrt an verschiedene Grappling-Seminare mit meinem Bruder Demetrio teil, u.a. bei Sifu Larry Hartsell, ein direkter Schüler von Bruce Lee und der absolute Experte in Sachen Grappling innerhalb der Lee-Inosanto Jeet Kune Do-Linie.

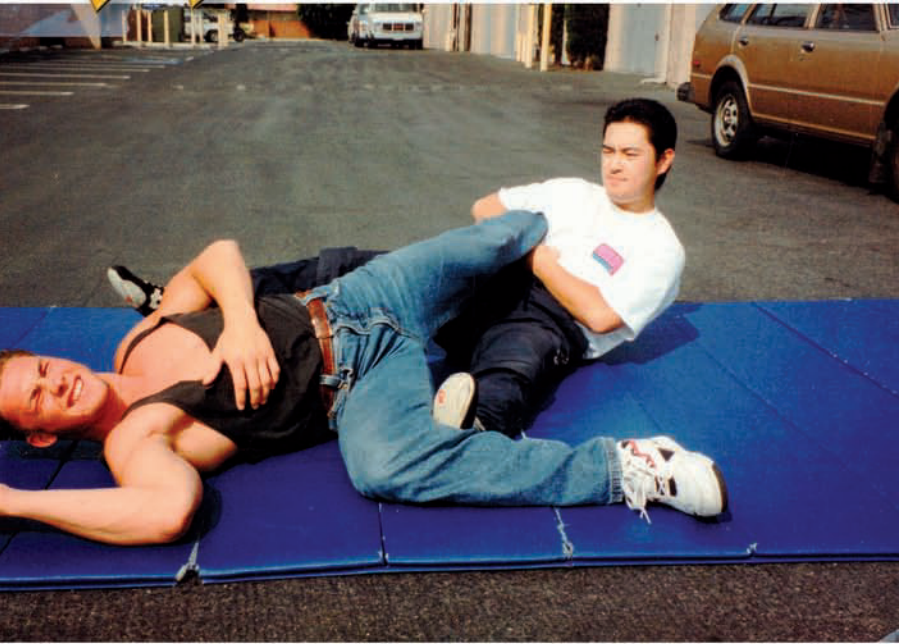
Master Franco Vacirca Yorinaga Nakamura







Shoot-Wrestling Inside!



Der Wendepunkt: das Shoot-Wrestling!

Damals als junger Mann interessierte ich mich viel mehr der sportliche Zweikampf, und verbrachte deshalb auch viel mehr Zeit im Fitnesscenter. Das Gym gehörte dem älteren Bruder meines Freundes Remo Michel, der praktisch Tag und Nacht für die Mitglieder da war. Zum allerersten Mal betrat ich dieses Gym, als ich nebst dem traditionellen Wing Chun Kung-Fu, von meinen Freund Marcel Landolt, damals ein ausgezeichnete und erfolgreich Light- und Full-Contact Athlet, zu einem Training eingeladen wurde. Das Training bei Marcel gefiel mir so gut, dass ich schon bald eine ganze Weile bei ihm trainierte, was mir auch später beim Muay Thai Boxen unter Ajarn Chai Sirisute sehr geholfen hatte.

Remo war nicht nur hinter und vor der Theke für die Mitglieder da, sondern hatte auch seine eigene Vision und Geschäftsidee, die er schon ziemlich bald umsetzen würde. Da er auch als Türsteher tätig war gründete er schon bald seine eigene Sicherheitsfirma (namens Safe-Guards, später umbenannt in General Security Services). Seine Professionalität, grosses Engagement und die richtige Vision machten ihn zum Top-Security-Experte und einer der erfolgreichsten Jungunternehmer unserer Stadt.

Während verschiedene Phasen, hatte ich die grosse Ehre an seiner Seite, als Selbstverteidigungsausbilder, mein Wissen vermitteln zu dürfen. Was mich nicht nur beruflich, sondern auch privat sehr bereicherte.

Ich erinnere mich noch sehr gut daran, als wir nach unserem morgigen Krafttraining, draussen vor dem Gym herumstanden und über Gott und die Welt sprachen. Remo hatte gerade eine Trainingsreise in Kalifornien gemacht und berichtete uns über sein Erlebnis. Plötzlich nannte er den Namen Yori (Yorinaga) Nakamura, bei dem er, während dieser Trainingsreise, das Shoot-Wrestling trainiert hatte.

Wer ist aber Yorinaga Nakamura?

Zum Shoot-Wrestling (heute auch als Shooto bekannt) kam Nakamura im Jahr 1984, nachdem er verschiedene Kampfsportarten trainiert hatte und sich dem angesehenen «Tiger Gym» unter Meister Satoru Sayama (dem Gründer des Shoot-Wrestlings) anschloss. Dank seinem Ehrgeiz und das harte Training direkt beim Meister persönlich, war Nakamura knapp ein Jahr später schon ein Instruktor im Tiger Gym geworden. Im Juni 1986 nahm er dann auch am ersten offiziellen Shooto-Turnier teil, wo er gleich alle vier Kämpfe hintereinander gewann und als Champion gekrönt wurde.

In den kommenden Jahren trainierte er auch bei Toru Mitachi, damals der erste Jeet Kune Do-Experte in Japan. Im Januar 1989 entschloss er sich dann in die USA zu reisen, um bei Dan Inosanto ausgebildet zu werden. An der Inosanto Academy trainierte er so intensiv, dass er als Shooto-Kursleiter tätig war und auch bald verschiedene Jun Fan JKD-Lektionen unterrichtete.

Auf nach Los Angeles, auf der Suche nach dem Meister!

Als sich Remo gerade wie schon erwähnt in Los Angeles aufhielt, war ich wieder einmal an einem Intensivtraining in Madrid, bei meinem damaligen JKD/Kali-Lehrer Jose M. Fraguas. Sifu Chema (wie wir Schüler ihn nannten) war damals auch der Editor der



Master Franco Yacirca Yorinaga Nakamura







Shoot-Wrestling Inside!

spanische Kampfkunstzeitschrift «Cinturon Negro», die später dann von Alfredo Tucci weitergeführt wurde.

Als ich nun von der besagten Trainingsreise in Madrid zurückkehrte, und mich entschlossen hatte wieder bald nach Los Angeles zu fliegen, erinnerte ich mich ans interessante Gespräch mit Remo über Yori Nakamura und das Shoot-Wrestling. Sifu Chema hatte damals schon verschiedene Berichte über das Shoot-Wrestling verfasst und somit wusste ich auch ganz genau, wo ich Sifu Yori suchen würde.

In Los Angeles gelandet, stellte ich schon bald fest, dass Nakamura nicht nur an der Inosanto Academy in Santa Monica aktiv war, sondern auch an der IMB Academy bei Richard Bustillo, und so machte ich mich gleich am nächsten Morgen auf dem Weg zur IMB Academy. An diesem besagten Morgen stand aber nicht Sifu Yori vor uns, sondern einer seiner jüngeren, aber sehr talentierten Shooto-Instruktoren. Das Training gefiel mir so gut, dass ich mich nicht nur an der IMB Academy fürs Shoot-Wrestling anmeldete, sondern auch parallel an der Inosanto Academy trainierte.

Wieder in Zürich zuhause, wurde das neugelernte Shoot-Wrestling-Arsenal in unserem JKD-Training integriert, was aber ein bisschen Unruhe in die damals «erste» Gruppe führte, denn das Shoot-Wrestling bzw. das «Grappling» wurde nicht von allen Mitgliedern gleichermassen willkommen geheissen. So entstanden bei uns zwei unterschiedliche JKD-Trainingsgruppen. Die einen bevorzugten die «Trapping»-Techniken mehr, und die anderen hingegen, fanden das «Grappling» so vielseitig und spannend, dass daraus später unsere erste Gracie Jiu-Jitsu-Gruppe entstand.

Das Shoot-Wrestling Trainingsmethoden im VB-Konzept!

Auch während meiner intensiven Gracie Jiu-Jitsu-Ausbildung bei Mestre Pedro Hemetério in Sao Paulo, hatte ich aus dem Shoot-Wrestling, verschiedene Trainingsmethoden mithinein fliessen lassen, unter anderem:

- Ich erkannte endlich den wahren Wert des Grappling, und die Wichtigkeit das Grappling als «Teils des Ganzen» zu erkennen und zu nutzen.
- Das Muay Thai spielt im Shoot-Wrestling eine sehr wichtige Rolle, und damit es noch besser funktioniert, hat man es den Bedürfnissen des Shooters angepasst.
- Trainingsmethoden wie der «Lock-Flow» - das Üben von verschiedenen Hebel- und/oder Würgetechniken, in einer Art «natürlichen» Verkettung, und das «Blind-Training» - das Üben der Abläufe und Techniken mit verbundenen Augen, wurden ebenfalls in unseren Unterricht angewandt.

Da ich aus Zürich nach Sao Paulo oder Los Angeles, hin und her fliegen musste, um das authentische Gracie Jiu-Jitsu zu erlernen, brauchte ich bzw. wir eine eigene Methode, damit wir zu Hause das Gelernte korrekt üben und vermitteln konnten. So könnte man auch sagen, dass Dank Mestre Pedro und Sifu Yori unsere eigene «Vacirca Brothers» Gracie Jiu-Jitsu-Unterrichtsmethode entstand.

Die Entstehung des Shoot-Wrestlings und wer ist Satoru Sayama!

Das Shoot-Wrestling ist eines der ersten Mixed Martial Arts (MMA) Systeme mit tiefen japanischen Wurzeln. Wie einige Varianten des Kickboxens, erlaubt das Shooto Schläge, Tritte

und Knietösse gegen den ganzen Körper. Allerdings beinhaltet das Shooto auch Würfe und Bodenkampf, mit zahlreichen Variationen von Submission (Engl. Aufgabetechniken) wie Würger, Arm-, Bein- und Fusshebel, usw.

Aufgrund der grossen und vielseitigen Menge an Kampftechniken, muss der Shooter ein umfassendes Wissen erlangen, deshalb ist auch das Training sehr hart und intensiv. Der Schlag- und Trittbereich wird hauptsächlich durch «modifiziertes» Thaiboxen gelernt. Das Muay Thai wurde modifiziert, um das Greifen und Werfen im Shooto-Kampf zu ermöglichen. Die meisten Grappling-Techniken kommen aus dem «Catch-As-Catch-Can» Wrestling, dem russischen Sambo und aus dem Judo. Bei den heutigen Shooter, die auch das brasilianische Jiu-Jitsu üben, kann es gut sein, dass natürlich auch verschiedene Techniken aus dem BJJ verwendet werden.

Er hatte das Catch-As-Catch-Can Wrestling beim grossen Karl Gotch, einem bekannten deutschen Ringer gelernt, und das Russische Sambo bei Victor Koga, einem Russisch-Japanischen Meister. Unter dem bekannten Toshio Fujiwara lernte Sayama das Muay Thai Kickboxen.

Als Sayama noch einer der populärsten Ringer Japans war, im Jahr 1983, entschloss er sich aus dem professionellen Ringen zurückzuziehen, um an seinem Kampfsystem zu arbeiten. Ein Jahr später eröffnete er das (Super) Tiger Gym. Super Tiger ist der Name, den er als professioneller Wrestler benutzte.

Die Heimkehr von Sifu Yori Nakamura...

Als ich mich 1994 in Los Angeles befand, erfuhr ich, dass Sifu Yori wieder in Japan zurückgekehrt war, da er sich um die Verbreitung des Jun Fan Jeet Kune Do kümmern wollte, und die IUMA (Inosanto-Methods Unified Martial Arts Association) gegründet hatte. Im gleichen Jahr erhielt er den Titel «Associate Instructor» unter Dan Inosanto, und so war er der ranghöchste Jun Fan JKD-Lehrer in Asien geworden.

Als ich mich nun erstmals in Japan befand, dies ein Jahr später, stand Nakamura neben den Profi-Shooter Yuki Nakai, ebenfalls ein Top Sayama-Schüler. Beide waren da, um an das erste VALE TUDO-JAPAN-Event mit Rickson Gracie teilzunehmen. Wie man mir aus den Gracie-Kreisen erzählte, waren Nakamura und Mestre Rickson gute Freunde geworden, dies schon als Nakamura noch in Los Angeles lebte.

Mitte 2016 musste sich Sifu Yori notoperieren lassen. Die Überlebensrate für die Aortendissektion, von der er betroffen war, lag unter 5%, und die bevorstehende Operation zu überstehen, war schon ein kleines Wunder, so erzählte er es auch später in seinem Blog. Dank den Fachärzten, die zufällig für eine andere Operation im Krankenhaus waren, lief alles gut. Durch die Operation konnte man zwei Risse in seiner Aorta reparieren, aber eine dritte, die man nicht vollständig reparieren konnte, war geblieben. Aus diesem Grund, so erzählt er, musste er die langen Reisen sein lassen und blieb auch deshalb mit seiner Familie in Tokio.

Seine sportliche Betätigung musste er natürlich zurückschrauben. Aber mit starkem Willen und stetigen Fortschritt konnte er nach zwei Jahren langsam sein regulärer Unterricht aufnehmen. Wie er selbst in seinem Blog beschrieb, musste er zwar aufpassen, dass er sich anfangs nicht zu sehr anstrengen würde, aber er wollte weiter trainieren, denn «...ein Vogel ist kein Vogel, wenn er nicht fliegen kann, ein Fisch ist kein Fisch, wenn er nicht schwimmen kann, und ein Kampfsportler ist kein Kampfsportler, wenn er nicht trainiert!»

Master Franco Vacirca Yorinaga Nakamura

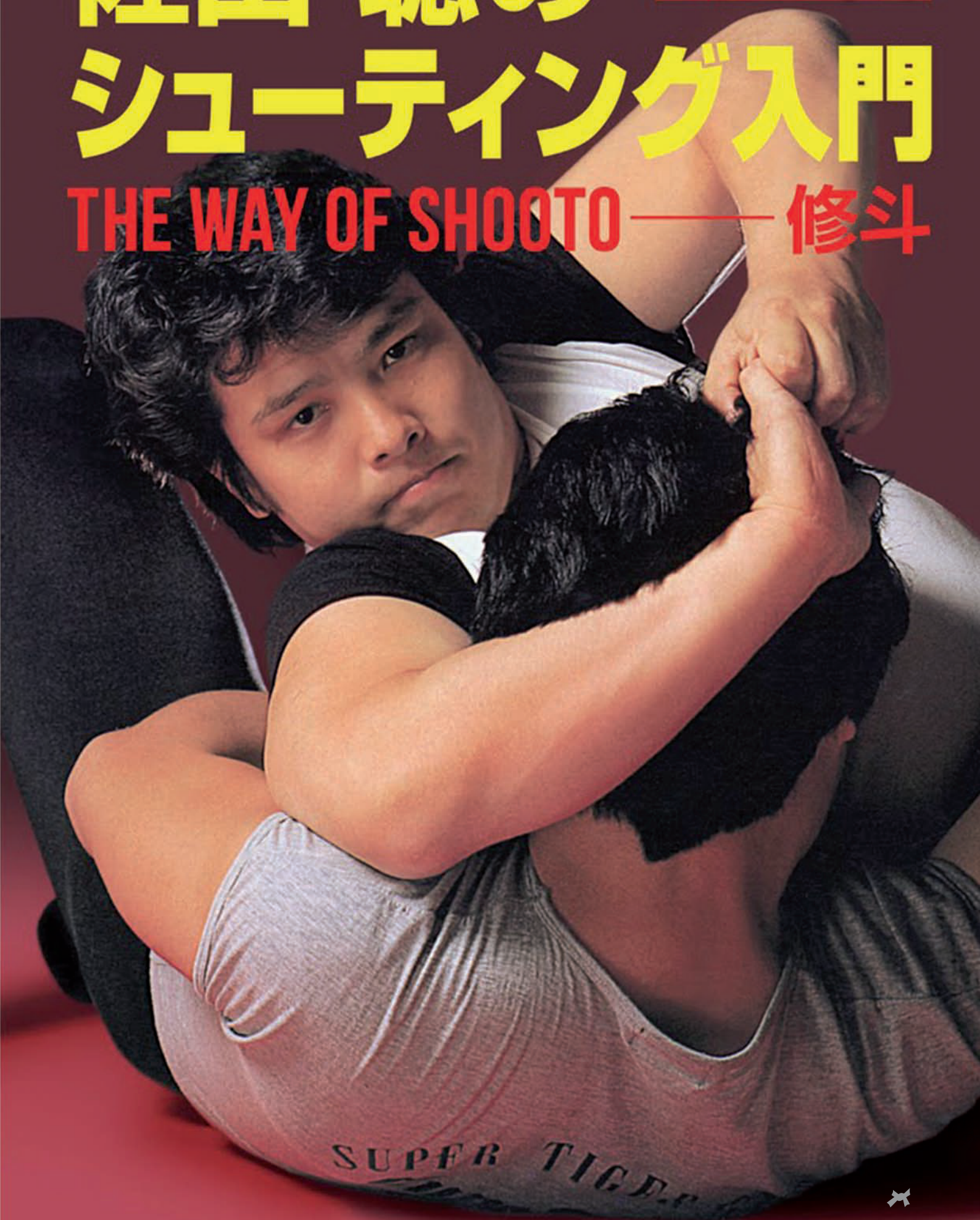


佐山 聡の シューティング入門

増補改訂版



THE WAY OF SHOOTO — 修斗



SUPER TIGER





Shoot-Wrestling Inside!

Remo Michel und seine ganz spezielle Erfahrung mit Yori Nakamura

Das Interview führte ich persönlich im Dezember 2020.

Frage: Kannst Du zuerst uns ein bisschen über dich erzählen?

Antwort: Ich bin nun 52 Jahre alt und in Zürich geboren und aufgewachsen. Mein Vater war bereits Boxer und somit hatte ich schon im Kindergartenalter gelernt was Disziplin, Respekt und Verantwortung bedeuten.

Mama fand die Pratzentrainings im Hinterhof weniger prickelnd und wollte, dass der Kleine etwas weniger «Brutales» lernt...Judo war die Lösung, zumal der dazugehörige Trainingsort lediglich zwei Gehminuten von Zuhause entfernt war. Ich denke, Du kennst diesen Ort in Zürich Oerlikon auch sehr gut.

Meine Reise im Universum des Kampfsports startete somit vor über 45 Jahren mit Judo und klassischem Boxen...es folgten Jiu-Jitsu, Wing Chun, Kickboxen, Muay Thai, Pentjak Silat, Krav Maga, JKD, Kali Eskrima, sowie einige weitere Systeme mit militärischem oder sicherheitstechnischem Hintergrund.

Bis zum heutigen Tag bin ich interdisziplinär aktiv. Der Sportliche Gedanke ist inzwischen berufsbedingt etwas in den Hintergrund geraten, im Vordergrund steht nun der ganzheitliche und funktionelle Eigenschutz von privaten und beruflich bedingt exponierten/gefährdeten Personen.

F: Weissst Du noch, wann und wo Du Sifu Yori begegnet bist?

A: Es war im Frühsommer 1992 kurz nach den Ausschreitungen im Zusammenhang mit dem Fall Rodney King in Los Angeles. Ich trainierte gerade im Gym bei Dan Inosanto Kali Eskrima als Yori ins Gym trat. Zur Erklärung: Ich trug mich in jungen Jahren mal mit dem Gedanken nach Kalifornien auszuwandern und war gerade mit einem 3-Montae-Visum zur Erkundungstour dort.

F: Wie ist es dazu gekommen, dass Du mit ihm trainiert hast?

A: Ich habe ihn trainieren sehen bei Dan und hab ihn ganz einfach angesprochen, ob ich auch mal ein bisschen mit ihm «rumturnen» darf. Mit meinem Background aus Judo und Jiu-Jitsu habe ich grundsätzlich schon nachvollziehen können, worum es beim Shooto gehen könnte (Nicht, dass mir damals die Bezeichnung schon etwas sagte) und ich dachte es kann nie schaden noch was dazuzulernen.

Er war sehr umgänglich und war sofort bereit, mir in den folgenden Wochen in ein paar Sessions die Grundzüge und -techniken zu zeigen, oder besser gesagt spüren zu lassen.

F: Hast du Sifu Yori dazu gebracht die Fotos zu machen, oder hat er dich «Wrestling»-mässig dazu gezwungen mitzumachen?

A: Ich habe den vielgerühmten Schweizer Charme eingesetzt! Nein, im Ernst, das war eine ungeplante Aktion. Es besuchte mich gerade ein Freund aus der Schweiz, der eine Kamera dabei hatte (bedenke 1992, nix Handycam oder so) und mich gerade beim Gym abholen kam und da entstand die Idee ganz spontan nach dem Training. Also haben wir ein paar Matten auf den Backyard gelegt, da das Gym schon wieder die nächste Lektion hatte und besetzt war und ein paar Fotos geschossen.

F: Was hast Du aus dem Shooto, bzw. durch das gemeinsame Training mit Nakamura, insbesondere mitnehmen können?

A: Kurz zusammengefasst: Keiner zu klein, ein effizienter (Bodenkämpfer) zu sein. Reine Kraftüberlegenheit bedeutet in einem Kampf noch lange nicht, dass man als Sieger hervorgeht. Intuition, Geduld, entschlossenes Handeln und nicht zuletzt die nötige Technik sind vor allem im Bodenkampf gute Eigenschaften, um erfolgreich zu sein.

Natürlich war mir das schon vorher klar, aber Yori zeigte mir dies immer wieder aufs Neue in sehr eindrücklicher Weise, ohne dabei jemals seine Verantwortung als Lehrer zu vernachlässigen, nachsichtig mit ungedulden oder übermotivierten Schülern umzugehen. Man kann schon sagen, Yori hat den Drachen in mir ein wenig zähmen geholfen...und hat es wahrscheinlich nicht mal gemerkt.

F: Wo siehst Du die Stärken des Shoot-Wrestlings?

A: Wie gesagt, verstehe mich nicht als wirklicher Shooto-Kenner. Ich kann nur von meinen persönlichen Erfahrungen mit Yori sprechen. Technik, Kampfverständnis und -intelligenz werden hier optimal gefördert. Es benötigt keinen kraftstrotzenden Athletenkörper, vielmehr sind Intuition und Kreativität gefragt.

Es ist eine fließende Geschichte, ohne starre Konzepte. Ebenso kommen hier Kenntnisse, bzw. «Schwächen» der menschlichen Anatomie zum Vorschein wie sonst fast nirgends, einmal mit Yori am Boden, kann man dies im Sekundentakt auf verschiedenste Art erleben.

F: Und wo sind die Schwächen dieses Fights-System, wenn es überhaupt welche gibt?

A: Naja, Schwächen muss man in einen Kontext setzen, denn ohne fehlt jeglicher Aussage die Qualität. Also als Sport ist es in dem Sinne «schwächenlos», denn der Gegner hat ja dieselben Regeln. Im Strassenkampf/Eigenschutzkontext, ist es halt sehr, sehr «Close Range» und somit nicht unbedingt «sicher» im Sinne von Gegner vom Leib halten.

F: Du bist in Europa sicher einer von wenigen die direkt mit Nakamura Shooto trainiert haben, und in der Schweiz sind es nochmals viel (viel) weniger... Was würdest Du sagen, was dich am meisten von Sifu Yori als Mensch und als Instruktor geblieben ist?

A: Als Mensch habe ich ihn sehr unkompliziert und offenherzig wahrgenommen. Er konnte immerhin mit einem absolut unbekannten fremden Menschen sofort eine Verbindung schaffen, trotz sprachlicher Hürden. Wir haben uns innert kürzester Zeit verstanden und beängstigende Ähnlichkeiten im Humor entdeckt. Als Instruktor hat er schon früh begriffen, dass niemand belehrt werden will, aber jeder gern was lernt.

Man bedenke: Wir begegneten uns als er 29 und ich 25 Jahre alt war. Zudem war ich ihm kräftemässig überlegen, was beides keine besonders guten Voraussetzungen für ein funktionierendes Trainer-Student Verhältnis im klassischen Sinn sind. Yori hat diese Herausforderung jedoch mit Bravour gemeistert und ich bin sehr dankbar so viel profitieren gekonnt zu haben.

F: Willst Du noch was hinzufügen?

A: Ich danke für die Möglichkeit von dieser Erfahrung zu berichten und habe es sehr genossen, wieder einen Moment in den goldenen Neunzigern zu schwelgen. Ebenso glaube mitbekommen zu haben, dass Yori eine gesundheitliche Herausforderung hatte zu deren Genesung ich hier gerne die allerbesten Wünsche entsende!

Bleibt alle weiterhin gesund und stark!

Franco

<https://inspiredbykungfu.blog>

Master Franco Yacirca Yorinaga Nakamura



