

Harter Nahkampf inklusive

Marco Kämmerer aus Thedinghausen ist deutscher Sambo-Vizemeister

THEDINGHAUSEN (ha) ■ Marco Kämmerer aus Thedinghausen wurde kürzlich in Lüneburg deutscher Vizemeister im Sambo. Durch den Verzicht des Meisters in der 90 kg-Klasse darf Kämmerer im Juni für Deutschland in Marokko bei den offenen afrikanischen Meisterschaften starten.

Sambo – nicht zu verwechseln mit Samba (Tanzen) – ist eine auf alten slawischen und anderen europäischen und asiatischen Kampfsystemen basierende Version waffenloser Selbstverteidigung.

Es vereinigt unterschiedliche Techniken und Elemente von mehr als 70 Kampfsportarten wie Judo, Karate und Ringen. Marco selbst kommt vom Thai-Boxen, und so startet er neben dem sportlichen Sambo auch beim Combat Sambo – der Nahkampfvariante, bei dem auch die Fäuste eingesetzt werden.

„Da geht es manchmal ganz schön zur Sache“, erzählt der 33-Jährige. Die Ausrüstung bei solch einem Kampf besteht aus Kopfschutz, leichten Handschuhen aus Leder und Volllederschuhen ähnlich denen der Ringer, aus Schienbeinschonern, kurzer Hose und einer Judoport-ähnlichen Jacke. In einem Kampf fliegen zehn Minuten die Fäuste. Es wird geboxt, gehalten und gerungen, bis jemand einen tech-

nischen K.O. erleidet oder zwölf Punkte für Haltegriffe und Würfe bekommen hat.

Sambo beinhaltet eigentlich über 10 000 Techniken. Erlaubt sind Würfe, Festhaltegriffe sowie Hebeltechni-

ropäischen und asiatischen Arten der Selbstverteidigung für den militärischen Einsatz ungeeignet waren“, erzählt Marco Kämmerer, der seit vier Jahren mit Frau und Kind in Thedinghausen

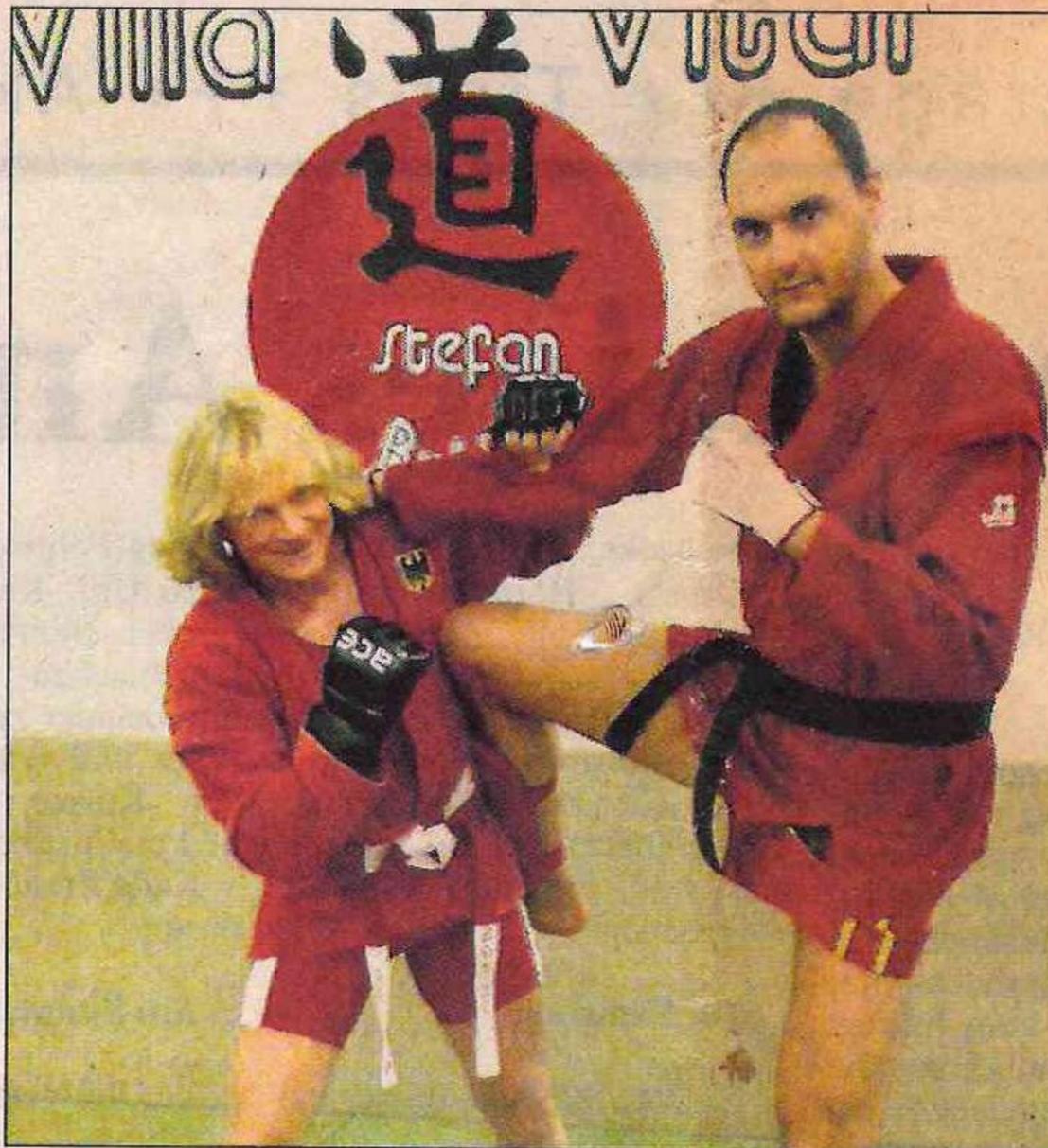
übt werden können“, berichtet der Experte. In der Judoschule JC Villa Vital in Mahndorf übt Marco zweimal wöchentlich mit Trainer Stefan Buben. Prominentester Sambokämpfer ist übrigens Wladimir Putin.

Zuhause hält sich Marco Kämmerer zusätzlich durch Schnellkraft- und Hanteltraining fit. „Wenn es zu Wettkämpfen geht, versuche ich noch häufiger zu trainieren“.

Neben der Nahkampfvariante entwickelte sich eine Ringkampfform mit dem Namen „Borba Sambo“, die mittlerweile als dritte internationale Art des Ringkampfes anerkannt ist. Es gibt heute also sportliches Sambo (Borba Sambo), Sambo-Selbstverteidigung und Combat Sambo.

Sambo-Selbstverteidigung bietet Marco Kämmerer auch in Kursen in Thedinghausen an. Gemeinsam mit dem TSV startet demnächst wieder ein Lehrgang für Frauen und Mädchen. Doch für den Juni bereitet sich der deutsche Vizemeister auf die offenen afrikanischen Meisterschaften vor.

Viel mehr als Lernen wird dabei wohl nicht herauskommen. „Dabei sein ist aber alles, und angesichts meines Alters werde ich die Chance wohl nicht wieder bekommen“, freut sich der Thedinghauser schon sehr auf den Wettbewerb in Marokko.



Marco Kämmerer (rechts) in der Mahndorfer Judoschule mit seinem Trainer Stefan Buben.

ken auf Arme und Beine.

In den zwanziger Jahren suchte die Rote Armee nach einem geeigneten Kampfstil, um ihre Spezialeinheiten im Nahkampf auszubilden. „Dabei stellte man fest, dass die traditionellen russischen, eu-

wohnt. „Dies liegt vor allem am zeitlichen Aufwand für die Ausbildung, aber auch an der Tatsache, dass die meisten Techniken nur schwer in militärischen Kampfanzügen und entsprechender Ausrüstung ausge-