

INDONESIEN

# PERISAI DARI

**D**ies ist eine indonesische Kampfkunst, die sich um das 17. Jahrhundert entwickelt hat und in der sich bis heute mehr als 400 verschiedene Stilrichtungen ableiten konnten.

Das Perisai Silat hat zwar den Anspruch, eine rein indonesische Kampfkunst zu sein, dennoch läßt sich eine Ähnlichkeit mit dem chinesischen Wushu nicht leugnen. Einige Außenstehende behaupten sogar, daß es mit dem indischen Kalarippayat und dem Vajramusti verwandt ist.

## ALS NUR KAMPFKUNST



*Im Perisai Diri wird auch der Umgang mit Waffen gelehrt. Hier die Handhabung von Langstockwaffen.*

Wörtlich übersetzt bedeutet Pencak „Geschicklichkeit“ und Silat „Kampf“. Pencak Silat heißt demnach also soviel wie „geschickt kämpfen“. Man kann zwar kämpfen (Silat) ohne diese besondere Geschicklichkeit (Pencak), aber diese Methode würde man dann nicht als Pencak Silat bezeichnen. In einigen Teilen Indonesiens (wie z. B. in Westsumatra) ist Pencak Silat eine heilige Kunst und Bestandteil des religiösen Lebens.

### **Perisai Diri**

Viele Kampfkünstler trainieren oft verschiedene Kampfstile nebeneinander. Indem sie dann anschließend die besten

Elemente jedes einzelnen Stils kombinieren, schaffen sie neue Stilrichtungen, die den herkömmlichen an Effizienz meist überlegen sind. Ein solcher Stil ist das „Perisai Diri“, das indonesische Wort für Selbstverteidigung.

### **Stilbegründer Dirdjoatmodjo**

Dirdjoatmodjo lebte als Knabe am Hof von Johgjakarta. Als er 9 Jahre alt war, begann er sich für das Pencak Silat zu interessieren. Sein Onkel brachte ihm damals die ersten Techniken dieser Kampfkunst bei. Mit 15 Jahren verließ er den königlichen Palast, um weitere Kampfschulen zu be-

suchen und um somit seinen Erfahrungshorizont zu erweitern. In den folgenden 17 Jahren studierte er insgesamt 15 verschiedene Stile. Aus diesen Stilen nahm er die Techniken, die ihm auf Grund seiner Physiologie und seiner Denkensart am besten lagen und verband sie zu einer neuen Kampfmethode – dem „Perisai Diri“.

### **Der Verband**

1955 gründete er in Surabaya den Perisai Diri-Verband: „Perisai Diri Keluarga Silat National Indonesia“. Die Organisation ist Mitglied der IPSI (Federation of Pencak Silat Indonesia) in Djakarta. Als Dirdjoatmodjo 1982 starb, hinterließ

er eine riesige Organisation mit Zweigen in den USA, England, Holland, Deutschland und Frankreich.

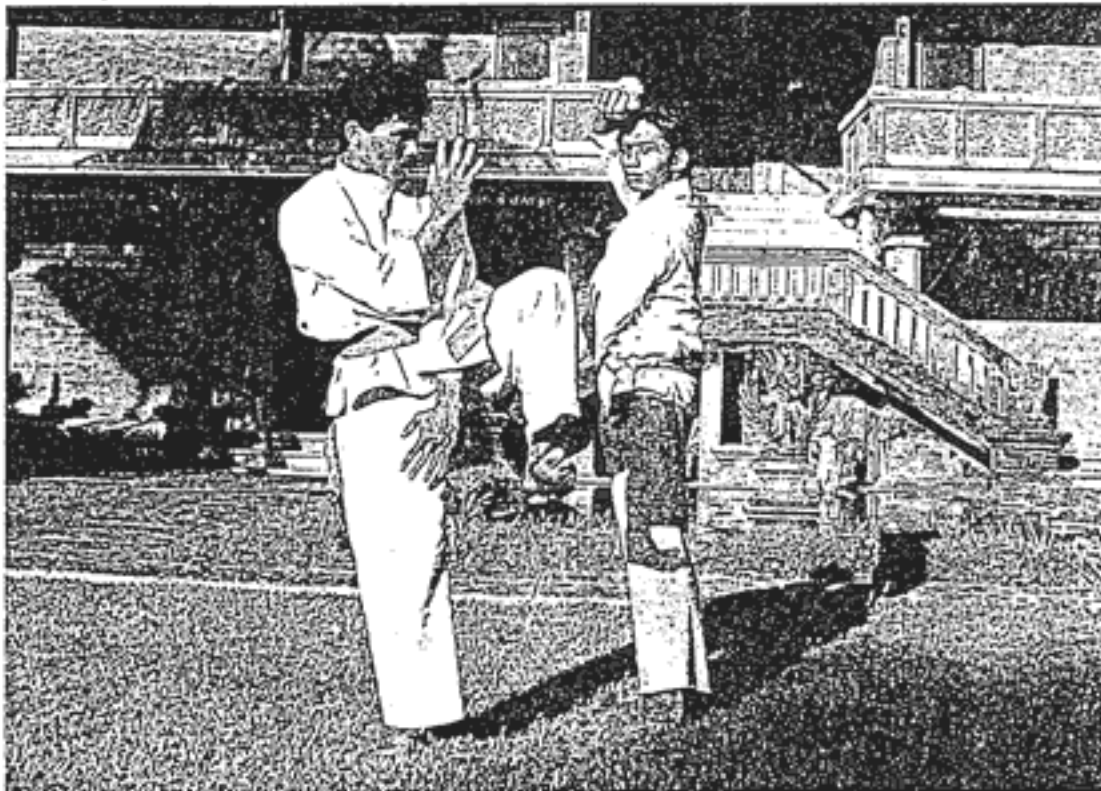
### **Der Pendekar**

Einer der direkten Schüler des alten Großmeister ist Made Suwetja. Der Fünzigjährige lebt auf Bali und begann 1959 in Surabaya mit dem Perisai Diri. Heute ist er Pendekar (Großmeister) und verantwortlich für fast 20000 Schüler auf Bali, Lombok, Sumbawa und Timor. Hier werden die Gruppen von Pelatih (Trainer) unterrichtet. Nur fortgeschrittene Schüler können logischerweise Pelatih werden. Die Mindestgraduierung ist der blaue Streifen,

# PERISAI DIRI

*Oben: Das Putri, Atmung vereinigt mit Meditations-techniken.*

*Unten: Typisch im Kampf des Setria (Der Mann) ist diese Seitwärtsstellung.*



ausgeführt, können die Übungen zu geistigen und körperlichen Schäden führen. Deshalb werden die Übungen nur unter permanenter Aufsicht ausgeführt.

## Methodik des Perisai Diri

Grundsätzlich beginnen Schüler mit dem Studium der Techniken, dann folgen Atmungsübungen und zu guter Letzt spirituelle Übungen. Es kommt vor, daß die Meister die geistigen Übungen vorziehen. Dieses richtet sich nach besonderen Umständen, Bedingungen und den Notwendigkeiten in den verschiedenen Teilen des Landes. Geistige Übungen sollen mit Gott verbinden und vermitteln dadurch die erforderliche Stärke. „Siegen ohne zu Kämpfen“ ist die beste Form der Selbstverteidigung.

## Perisai Diri-Meditation

Das Perisai Diri ist, wie viele andere Kampfkünste auch, mit der Religion verbunden. Dennoch enthält diese Kampfkunst keine religiösen Praktiken. Auch wenn Meditationsübungen (wie sie z. B. in verschiedenen Religionen ausgeübt werden) zur Ausbildung gehören, haben diese nicht die gleichen Ziele und Inhalte. Die Meditation im Perisai Diri soll zur Kontrolle der Gedanken und Emotionen und zu einer guten körperlichen Verfassung führen. Dabei beschränkt sich die Meditation nicht auf das Training, denn man kann immer und überall üben.

## Das Trainingsziel

Ziel des Trainings ist nicht der Kampf, sondern die Steigerung des Selbstvertrauens und die Verbesserung der zwischenmenschlichen Beziehungen. Pendekar Muda Arya sagt dazu: „Wir trainieren nicht mit dem Ziel, uns selbst oder andere zu verteidigen. Wir wollen bessere Menschen werden. Sicherlich wollen Anfänger und besonders junge Leute gerne

Schützer) ausgeführt. Nicht selten sieht man deshalb auch einige K.o.'s beim Training. Zum Training gehören weiterhin: Papsan (Kenntnisse der vitalen Punkte), Gwakang (Atmungsübungen) und schließlich Kerohanian (geistige Übungen).

## Das Chi

Das Gwakand (Atemkontrolle) macht den Körper und Geist stark. Das Kerohanian, das geistige Training und Me-

ditation wird nur fortgeschrittenen Schülern nach und nach beigebracht. Man muß sich das Wissen quasi verdienen. Haltung, Charakter und Moral sind dabei nur einige der entscheidenden Faktoren, denn die Meister wollen sicher sein, daß das Wissen nicht mißbraucht wird. Die Kontrolle der internen Energie, „Tenaga Dalam“, bei uns als Chi oder Ki bekannt, ist nämlich das Ziel des Übens. Größte Vorsicht ist dabei geboten, denn falsch

für Bali sogar der blau-rote. Die Pelatih werden von Suwetjas rechter Hand, Arya Penida trainiert und koordiniert. Mindestens zweimal jährlich findet deshalb ein Treffen statt.

## Das Graduierungssystem

Im Perisai Diri zeigen farbige Streifen die jeweilige Graduierung an. Diese werden unterhalb des Stilabzeichens auf die Kleidung genäht. Nach 1½ Jahren erhält der Anfänger seinen ersten weißen Streifen. Danach betragen die Wartezeiten zur Prüfung: weiß-grün 6 Monate, grün 6 Monate, grün-blau 1 Jahr, blau 2 Jahre, blau-rot 2 Jahre, rot 2 Jahre, rot-gelb 3 Jahre, gelb 3 Jahre.

Gold-gelb ist die Meistergraduierung, die wiederum in verschiedene Stufen eingeteilt ist, wie Danggraduierungen im Karate oder Judo. Da Perisai Diri auf individueller Basis unterrichtet wird und jeder seinen eigenen Lernrhythmus hat, sollte man die Wartezeiten allerdings nicht zu eng sehen.

## Der Unterschied zum Pencak Silat

Im Gegensatz zu den meisten Pencak Silat-Stilen trainiert man das Perisai Diri nicht zu den Klängen des traditionellen indonesischen Gamelanorchesters. Auch choreographische Elemente fehlen weitgehend. Das Perisai Diri enthält aus den verschiedenen Stilen nur das, was im echten Kampf tatsächlich benutzt werden kann. Als Mitglied der IPSI müssen dennoch einige artistische Bewegungen integriert werden, aber diese mindern keinesfalls die Effizienz des Perisai Diri. Außerdem wirkt diese Kampfkunst für den Betrachter recht spektakulär.

## Das Training

Das Training besteht aus dem Begrüßungszeremoniell „Hormat“, Kambangan (Formübungen), Jurus (Stoß- und Schlagtechniken), Langkah (Beinarbeit), Pertarungan Bebas (Freikampf). Der Freikampf wird nur mit vollem Kontakt, allerdings nicht zum Kopf (ohne

# PERISAI DIRI

kämpfen und ihre Techniken ausprobieren. Wenn es richtig gemacht wird, ist das auch in Ordnung. Es ist der Anfang, ein Stadium, das wir alle einmal durchmachen müssen."

## Interne Energie

Am liebsten spricht der Pendekar über die innere Kraft, denn diese ist für ihn die Hauptsache. Die interne Energie soll Klarheit schaffen und die eigenen Probleme kontrollieren. „Auch anderen können wir hiermit helfen, indem wir diese Energie in sie hineinfließen lassen und damit ihre Krankheit heilen, Schmerzen lindern oder indem wir ihnen helfen, ihre Probleme zu lösen. Niemals sollte diese Kraft nur zu Showzwecken oder zum Schaden anderer mißbraucht werden. Jeder sollte für sich selbst herausbekommen, wie die Kraft ihm am meisten nutzt. Die interne Energie wird nicht vom Intellekt kontrolliert, sie entsteht allein aus dem Gefühl heraus und ist intuitiv.“ So Meister Arya weiter.

## Die Techniken des Perisai Diri

Die Perisai Diri-Techniken werden in 15 Gruppen oder Stile unterteilt: Minang Kabau (Silatkunst aus West-Sumatra), Burung Meliwis (die Wildgans), Burung Kuntul (der Kranich), Burung Garuda (der Adler), Harimau (der Tiger), Naga (der Drache), Setria (der Mann), Pendeta (der Priester) und Putri (der Prinz / die Frau). Putri ist wiederum in sieben Gruppen unterteilt. Am Anfang der Leiter stehen die niedrigeren Techniken, die Techniken der Tiere. Die mächtigsten Techniken sind die der Menschen, beginnend mit Setria über Pendeta bis hin zu Putri. Die Methode ist so konzipiert, daß je weiter man fortschreitet, desto komplexer werden die Techniken. Die Putri-Techniken sind die mächtigsten überhaupt. Sie

sind zwar weich, aber sehr effizient und äußerst gefährlich. Gerade aufgrund der Weichheit ist in diesen Techniken die Anwendung der internen Energie am wirkungsvollsten.

## Minang Kabau

Zum Minang Kabau gehören die grundlegenden Techniken. Fauststöße werden kaum benutzt, dafür aber Blocks, Griff- und Wurftechniken sowie Fußtritte.

## Burung Meliwis

Die Angriffspunkte liegen recht hoch. In erster Linie werden Handschläge zu den Augen verwendet. Sie werden wie die Schnabelschläge einer Wildgans ausgeführt und sollten nicht mit den Techniken des „Weißen Kranichs“ verwechselt werden, denn diese sind Flügelschläge und nicht Schnabelschläge. Die einzige Fußtechnik im Wildgansstil ist ein seitwärtsgerichteter Knietritt.

## Burung Garuda

Die Techniken des Burung Garuda ähneln den Schnabelangriffen des Adlers. Hand- und Fußtechniken werden in schneller Reihenfolge kombiniert, wobei sowohl hohe als auch tiefe Tritte dazugehören.

## Harimau

Der Tigerstil ist durch seine enorme Flexibilität gekennzeichnet; hohe Angriffspunkte wechseln sich mit tiefen. Wurf- und Sprungtechniken bilden die Basis.

## Naga

Der Drachenstil beinhaltet nur offene Handtechniken zum Kopf. Die obere Hand stellt das

Maul des Drachens dar, die untere den Schwanz. Griffe und Fegetechniken werden ebenfalls angewendet. Dieser Stil ist der schnellste und kräftigste aus dem Bereich der Tiertechniken.

## Setria

Setria (der Mann) ist der erste aus dem Bereich der Stile, die nach Menschen benannt sind. Typisch im Kampf ist hier die Seitwärtsstellung, aus der man den Gegner angreift. Griff- oder Wurftechniken werden nicht angewandt, dafür Schlagtechniken mit Händen und Füßen. Fußtechniken sind Seitwärtstritte und Tritte mit den Fußaußenkanten.

## Pendeta

Ein Priester ist sehr stark, er ist im mentalen Bereich meist

tionstechniken, wobei die innere Kraft wächst. Im Putri ist die Kraft sehr groß. Da sie aber von innen kommt, ist sie nicht so offensichtlich wie in den anderen Stufen. Die Bewegungen sind sehr schnell und weich. Das Putri ist ein sehr vollständiger Stil, der den ganzen Körper für Wurf- und Schlagtechniken aller Art einsetzt.

## Die Waffen

Im Perisai Diri wird auch die Handhabung von Waffen gelehrt, wobei fast alles an Waffen benutzt werden kann. Die wichtigsten Waffen sind Pisau (Messer), Pedang (Schwert), Pedang Samurai (Samurai-Schwert), Kipas (Eisenfächer), Trisula (Dreizahn), Pentong (kurzer Bambusstock), Teken (Bambusspazierstock), Toaya (langer Bambusstock), Payung



Ein Angriff mit einem Geken (Bambusspazierstock) gegen einen Toaya (langer Bambusstock).

weiter entwickelt als ein normaler Mensch. Er ist ohne Angst, selbstsicher und voller Selbstvertrauen. Mit diesem Grundgedanken ausgestattet, erfolgt der Angriff bei diesem Stil immer frontal und nie seitwärts. Auch sind die Atmungs- und Meditationstechniken bereits auf einer hohen Entwicklungsstufe.

## Putri

Um die Techniken dieses Stils geschickt einzusetzen, muß man die sieben Stufen des Putri vollkommen beherrschen. Das Atmungstraining vereinigt sich hier mit den Meci-

(Regenschirm) und Abir (Speer mit Messer an beiden Enden).

## Resümee

Bereits vor drei Jahren lernte ich das Perisai Diri kennen und könnte daher sicherlich noch viel mehr über diese indonesische Kampfkunst erzählen. Aber wie bei allen Kampfkünsten, ist dies nicht in einem kurzen Bericht möglich. Ich hoffe aber, daß dieser Beitrag einen Einblick in eine der spektakulärsten und vielseitigsten Kampfkünste der Welt gegeben hat.

Text und Fotos:  
Sergio Piumatti