

## Was ist Esdo ?

Esdo ist die europäische Alternative zu den asiatischen Kampfsportarten. Dabei ist Esdo allerdings genau genommen keine Kampfsportart im üblichen Sinn, sondern eine Synthese aus Gesundheits- und Selbstverteidigungssport. Und zwar Gesundheitssport nach modernsten medizinischen Erkenntnissen und zeitgemäße, realistische und vollständige Selbstverteidigung gemäß den hier geltenden Notwehrgesetzen. Esdo berücksichtigt die enorme Streuung der Europäer in Größen-, Gewichts- und Reichweitenverhältnissen, und wurde ganz bewusst daraufhin entwickelt, im Ernstfall gegen körperlich stärkere Angreifer bestehen zu können. Es ist daher auch ganz besonders für körperlich schwächere Personen wie z.B. Frauen, Kinder und ältere Menschen geeignet, denn hier wird nicht Kraft gegen Kraft gesetzt sondern die Angriffsenergie des Gegners gegen diesen ausgenutzt. Im Esdo werden die wirksamsten Techniken sämtlicher Reichweitenbereiche zusammengefasst. Durch modernste Unterrichtsdidaktik ist Esdo zu dem leicht und schnell erlernbar. Die nachwissenschaftlichen Gesichtspunkten entwickelten Esdo Methodiken sind einzeln geübt relativ verletzungsungefährlich, vermitteln aber in der Summe ihrer Eigenschaften alles was man für den Ernstfall braucht.

## Entwicklung & Geschichte

Die Wurzeln des ESDO begannen etwa Mitte der 70er Jahre. Während dieser Zeit begann man unter dem Namen "All-Style-Karate" Turniere zu veranstalten, an denen Kämpfer aller Karate-Stile, aber auch des Teak-Won-Do, Kung-Fu, Boxen usw. teilnehmen konnten. Mit einem Hand- und Fußschutz ausgestattet, gab es Turniere auf denen man mit leichtem (Leichtkontakt-Karate) oder mit vollem Kontakt (Vollkontakt-Karate) treffen konnte. Diese ursprünglich in Amerika erfundene Kampfsportart wurde 1974 (1. Leichtkontakt -Europameisterschaften Berlin) bzw. 1976 (1. Europ. Vollkontakt-Turnier in Gelsenkirchen) eingeführt. Ursprünglich war das Vollkontakt-Karate als reiner Profi-Sport gedacht. Sehr bald kamen neue Verbände dazu, die sich mit dem gleichen Thema befaßten.

Es folgte eine Spaltung und Zersplittung in zahlreiche Verbände und Organisationen. Mitte der 70er Jahre konnte man noch aus diesen ersten Kontakt-Kämpfern genau erkennen, aus welchem Stil der jeweilige Kämpfer kam. Schon Ende der 70er Jahre hatte sich eine fast gleiche Kampfführung gebildet. Die Kämpfer standen in höheren Stellungen, schlugen direkt aus der Deckung, bewegten sich hauptsächlich in Stepschritten und zogen ihre Techniken direkt zurück. Anfang der 80er Jahre wurde dieser Entwicklung Rechnung getragen durch einen neuen

Namen "KICK-BOXEN". Eine neue Kampfsportart mit festgelegten Regeln und begrenztem Technik- und Reichweitenpektrum.

Zu dieser Zeit (1981) begann Kunibert Back (der Sieger in der Schwergewichtsklasse des ersten Vollkontaktkarateturniers auf europäischen Boden), Peter Krenkler und Andreas Holzwarth die Entwicklung des Esdo.

Anfänglich wollten Sie nur die durch die realitätsnahen Kontaktkämpfe gewonnenen Erfahrungen für die Selbstverteidigung nutzen. Da aber zudem mittlerweile fast alle asiatischen Kampfkünste in Europa vertreten waren, bot sich die historische Chance ein modernes, komplexes, an die europäischen Verhältnisse angepaßtes Selbstverteidigungssystem zu entwickeln. So sollte der beträchtlichen Streuung der Europäer bezüglich Gewicht und Größe ebenso Rechnung getragen werden (In Asien ist diese Streuung sehr viel geringer), wie den hier herrschenden Notwehrbestimmungen. Aber auch neueste medizinische Erkenntnisse aus dem Gesundheitssport sollten in die neue Sportart einfließen.

Zunächst wurden durch Analyse der existierenden Kampfsportarten die geeigneten Techniken festgelegt. Mit Hilfe von zahlreichen parallel laufenden Testreihen wurde die Esdo - Methodik entwickelt. Dabei kam den Entwicklern Ihre Erfahrung durch den Unterricht von über 1000 Kampfsportschülern zu gute.

Gleichzeitig (**etwa 1982**) begann die Entwicklung des ESDO.

Ursprünglich angedacht war, nur die durch realistische Kontaktkämpfe gewonnenen Erfahrungen für die Selbstverteidigung nutzbar zu machen. Schon bald zeigte sich, daß die historische Chance bestand, ein komplexes europ. Selbstverteidigungskonzept zu entwickeln. Zunächst wurde festgelegt, welche Technik man dazu verwenden wollte. Durch zahlreiche parallel laufende Testreihen wurde die Esdo-Methodik entwickelt, deren Ziel es war, im Ernstfall automatisch und richtig reagieren zu können, ohne mit den geltenden Notwehrgesetzen in Konflikt zu geraten. Etwa **Mitte des Jahres 1989** war die Entwicklung des Esdo abgeschlossen. Während dieser ganzen Zeit wurde ein Name für diese neue europäische Selbstverteidigung gesucht.

**Ende 1989** kam erstmals der Name Esdo ins Spiel.

Nach dem alles fix und fertig vorbereitet worden war, wurde im November 1989 der Name Esdo durch das Deutsche Patentamt gesetzlich geschützt. Der Name bezeichnet kleingeschrieben die Sportart und groß geschrieben die Organisation.

Am **01.01.1990** wurde die ESDO ORGANISATION gegründet.

Ab **02.01.1990** wurde Esdo an den Schulen der Begründer gelehrt und es wurden die ersten Mitgliedsanträge gedruckt. Die Mitgliedschaft wurde durch Pässe bescheinigt. Im **Oktober 1990** wurde Esdo der Öffentlichkeit vorgestellt und es fanden auch die ersten offiziellen Esdo-Lehrgänge statt. Am **01.01.2001** Erweiterung der Esdo und Gründung der Sparten Esdo - Robic, Manager-Self -Defence und Tai-Chi-Gong unter der Dachorganisation EHSDO.

**01.01.2002** Namensänderung von EHSDO auf IHSDO.

Der Name ESDO stammt von Friedrich Goldmann. Klein geschrieben bezeichnet er die Sportart, groß geschrieben ist er die Abkürzung der Organisation.

## **Esdo: Prinzipien**

### **Oberstes Prinzip**

Die Beachtung der geltenden Bestimmungen

## **Nichttechnische Esdo - Prinzipien**

- Esdo ist eine Synthese aus Gesundheits- und Selbstverteidigungssport, also keinen dieser beiden Aspekte vernachlässigen
- ESDO - Bestimmungen einhalten wie z. B. (Unterrichtsordnung, Prüfungsordnung, Unterrichtsgestaltung, Wettkampfregeln usw.)
- Fairness beachten, sowohl der Schüler untereinander, als auch im Verhältnis Schüler/Trainer, Schüler/Organisation, Trainer/Organisation. Dies drückt sich z. B. dadurch aus, daß im ESDO keinerlei indirekte Abgaben (Verbandsgebühren, Jahressichtmarken etc.) gibt.
- Die Achtung von Kampf- und Selbstverteidigungssportarten, sofern diese seriös betrieben werden und nicht in Verruf gekommen sind.

## **Technische Esdo - Prinzipien**

Im Esdo werden die körpereigenen Fähigkeiten voll ausgenutzt, um im Ernstfall gegen körperlich stärkere Gegner bestehen zu können.

Dazu ist es nötig, daß man:

- das Körpergewicht optimal in Schlagkraft umsetzt
- die Körperkraft optimal einsetzt
- die Reichweite vollständig ausnutzt
- den Körper kräftigt und beweglicher macht (Steigerung der Körperkraft, Gelenkigkeit und Ausdauer)
- die Reflexe und Automatismen so schult, daß eine allgemeine Routine entsteht. Dies erreicht man z. B. durch Erntsfalltraining und

durch Schulung der visuellen und der taktilen Reflexe (auf Berührung beruhend).

- eine Stellung und Haltung wählt, die so geschaffen ist, daß man auf kürzestem Weg abwehren und kontern kann. (Prinzip der kurzen Wege.)
- daß man die günstigsten Trefferpunkte auswählt
- immer auf derselben Seite weitermacht, wenn sich Hand- und Fußtechniken abwechseln (Kombinationsprinzip).