



Kürzer sollte ein Messer für den Wurf ohne Drehung nicht sein: Nur 25,5 cm lang, aber dennoch das Lieblingsmesser des Autors.

# Messerwurf ohne Drehung

Von Wolfgang Peter-Michel

Die bislang im Rahmen dieser Artikelserie beschriebenen Wurftechniken versetzen das Messer in eine Drehung. Oder besser: Es überschlägt sich. Beim Beispiel des bislang für die Würfe verwendeten Feldmessers liegt die gedachte Achse der Drehung etwa im Bereich der Parierstange. Somit fliegt das Messer nur etwa alle zwei Meter für jeweils den Bruchteil einer Sekunde mit der Spitze voran – entsprechend kurz sind die Entfernungsbereiche, bei denen, bei konstanter Ausführung, das Messer im Ziel steckenbleiben kann.

Der beschriebene Effekt macht den Einsatz dieser Wurftechnik in dynamischen Kampfszenarien weitgehend unrealistisch. Hinzu kommt, dass die meisten Werfer das Messer für den Wurf mit Drehung an der Spitze fassen. Dafür müssen sie nach dem Ziehen des

Messers aus der Scheide umgreifen. Dies lässt sich mit einiger Übung schnell und fließend ausführen, in einer Verteidigungssituation würde der Werfer damit jedoch nicht nur wertvolle Sekundenbruchteile verlieren, sondern auch anfälliger für „Fehlgriffe“ werden. Außerdem „telegraphiert“ der Verteidiger, indem er das Messer an der Spitze greift, sein Vorhaben. Der Angreifer könnte sich daraufhin entschließen, die Distanz zu ihm mit einigen schnellen Sätzen zu überwinden. Dann wäre es am Verteidiger, das Messer schnell wieder am Griff zu fassen, um auf herkömmliche Weise zu kämpfen. Diese Faktoren versehen die bislang vorgestellte Wurftechnik zumindest mit einem Fragezeichen.

Um das den bisherigen Artikeln Vorangestellte noch einmal zu beto-

nen: Messerwerfen ist im Allgemeinen keine Kampftechnik, die in der realen Welt zum Einsatz kommt. Zu gering ist die Anzahl vorstellbarer Einsatzszenarien, in denen das geworfene Messer anderen Techniken vorzuziehen wäre. Jedoch stellt diese Artikelserie die Theorie des kampfmäßigen Messerwurfs in den Vordergrund, und so soll der Wurf ohne Drehung unter diesem Fokus behandelt werden.

Physikalisch betrachtet geht es beim Messerwerfen grundsätzlich darum, ein längliches, an einem Ende spitzes Objekt über eine bestimmte Distanz so auf ein Ziel zu werfen, dass es mit eben jenem Ende zuerst das Ziel erreicht und darin eindringt. Soll dies dem Werfer mit zumindest einigermaßen großer Sicherheit gelingen, so erscheint es fast unlogisch, das Messer





Zum geraden Wurf mit dem Feldmesser stört der Flaschenöffner an der Parierstange den am Klingen- und Griff Rücken entlangleitenden Zeigefinger.

dazu wie die Speichen eines Rades in Drehung zu versetzen. Wäre es doch weitaus vielversprechender, das Messer wie einen Speer oder Pfeil durch die Luft fliegen zu lassen – immer mit der Spitze auf das Ziel weisend. Dafür sind jedoch die meisten Messer im Verhältnis zu ihrem Durchmesser einfach zu kurz. Auch liegt bei ihnen der Schwerpunkt, anders als bei einem Speer oder Pfeil, zu weit von der Spitze entfernt. Aus diesem Grund genügt es nicht, das Messer einfach wie einen Speer oder Dartpfeil zu halten und zu werfen.

#### „Länge läuft“

Dennoch ist das Bild des Speers recht zutreffend, wenn es um die Wahl des geeigneten Messers geht. Denn das bislang in dieser Artikelserie propagierte Feldmesser eignet sich, trotz seiner hervorragenden Eignung für den Wurf mit Drehung, für das Erlernen der hier beschriebenen Technik nicht so gut (siehe Bild oben).

Ursache ist der an der Parierstange

vorhandene Flaschenöffner – der Zeigefinger des Werfers muss beim Wurf ohne Drehung am Klingen- und Griff Rücken entlangfahren können, um beim Herausgleiten des Messers aus der Hand das Messer an der Drehung zu hindern. Wer den Wurf ohne Drehung bereits instinktiv beherrscht, wird ihn auch mit dem Feldmesser gut ausführen können, jedoch sollte der Anfänger zunächst ein Messer mit geradem Übergang zwischen Klingen- und Griff Rücken wählen.

Das führt uns zurück zur Länge: Je länger das ohne Drehung geworfene Messer ist, desto stabiler wird seine Flugbahn sein. Besonders, wer über große Distanzen werfen will, sollte ein Messer nicht unter 25 cm Gesamtlänge verwenden. Jedoch ist zu beachten, dass beim Wurf ohne Drehung eine Peitschenbewegung mit dem Handgelenk ausgeführt wird. Je länger und schwerer das Messer, desto größer ist also die Belastung des Handgelenks. Wer längere Serien wirft, wird dies unter Umständen am nächsten Tag spüren.

Für alle gewählten Messer gilt: Der Schwerpunkt sollte am Übergang zwischen Griff und Klinge oder noch weiter vorne liegen.

#### Die Wurftechnik

Die heute am meisten verbreitete Wurftechnik ohne Drehung geht wahrscheinlich auf den Russen Juri Wiktorowitsch Fedin (1955 - 2015) zurück. Er war von 1976 bis 1993 Jagdbombenpilot in der sowjetischen Luftwaffe und hatte bereits parallel zu seiner Militärlaufbahn ein Kampfkunstsystem entwickelt, das in großen Teilen auf Wellenbewegungen des Körpers basiert. Teil seines nicht unumstrittenen Systems ist die hier beschriebene Messerwurftechnik, bei der der Werfer ebenfalls eine doppelte Wellenbewegung vollführt. Denn das Handgelenk seiner Wurfhand führt das Messer in einer Bahn, die der einer zuschnappenden Kobra gleicht. Der Peitscheneffekt gibt dem Messer viel kinetische Energie mit auf den Weg, sodass die Technik auch





Der Bewegungsablauf des Arms beim Wurf ohne Drehung.

für größere Entfernungen geeignet ist. Der Wurf beginnt, indem der Werfer den Unterarm senkrecht in die Höhe streckt, das Messer aber mit der Spitze auf das Ziel zeigen lässt. Während er den Arm nach hinten fallen lässt, um ausreichend Schwung zu holen, zeigt die Messerspitze weiter auf das Ziel, das heißt, die gedachte Längsachse des Messers liegt parallel zum Boden. Dies erreicht der Werfer durch

Ausgleichen aus dem Handgelenk. In dem Moment, in dem die Vorwärtsbewegung des Arms einsetzt, kippt das Messer nach hinten, sodass die Spitze nunmehr in einem Winkel von etwa  $135^\circ$  auf einen Punkt im Himmel hinter dem Werfer zeigt. Im Lauf der Vorwärtsbewegung des Arms kippt auch das Messer wieder nach vorne, bis es in etwa nach Passieren des Kopfes des Werfers in etwa senkrecht nach oben zeigt.

In diesem Moment beginnt das Messer aus der Hand des Werfers zu gleiten – also nicht, wie man meinen sollte, mit der Spitze nach vorne weisend, sondern in einem Winkel von  $90^\circ$  zum Ziel. Der Zeigefinger gleitet, wie bereits beschrieben, am Klingen- und Griff Rücken entlang und schiebt das Messer dabei in Richtung Ziel. Da das Messer im Flug noch um etwa  $90^\circ$  nach vorne kippen muss, um mit der Spitze zuerst

Verhindert die Drehung des Messers: Der Zeigefinger gleitet beim Loslassen an Klingen- und Griff Rücken entlang.







das Ziel zu erreichen, ist der „Wurf ohne Drehung“ also vielmehr ein „Wurf mit einer Vierteldrehung“.

Nach ersten Trockenübungen kann sich der Trainierende erst einmal auf eine Distanz von zwei bis drei Metern an die korrekte Wurftechnik herantasten. Möglicherweise wird er recht bald die ersten „Stecktreffer“ erzielen. Auf diese recht kurze Distanz ist es jedoch dringend angeraten, auf die in den vorangegangenen Artikeln empfohlenen Styroporscheiben zu werfen und nicht etwa auf Holzziele – zu groß wäre die Gefahr, von einem abprallenden Messer getroffen zu werden.

Auf zwei bis drei Meter Entfernung erscheint der Wurf ohne Drehung zunächst einfach. Doch bleibt zu bedenken, dass auf diese kurze Distanz das Messer kaum die Möglichkeit hat, in eine Drehung zu verfallen. Ein häufig zu beobachtender Fehler ist, dass das Messer auf diese kurze Entfernung mit dem Griff zuerst auftrifft. Sollte dies mehrfach auftreten, so sollte der Werfer die Streichbewegung mit dem Zei-

finger ein wenig schwächer ausführen. Fällt sie nämlich zu kräftig aus, so kehrt sich der gewünschte Effekt – das Messer an der Drehung zu hindern – dahingehend um, dass es nunmehr in die Gegenrichtung rotiert.

Wer letztendlich meint, die Technik auf die kurze Distanz gut zu beherrschen, sollte alsbald die Entfernung zum Ziel vergrößern. Wenn bereits ab vier Meter die Messer auf einmal nicht mehr stecken bleiben, bedeutet das meist, dass sie sich eben doch weiterdrehen und nicht wie ein Pfeil geradeaus fliegen. In diesem Fall ist es am besten, wenn ein Trainingspartner die Würfe in sicherem Abstand von der Seite beobachtet und Wurfausführung und Flugbahn des Messers kommentiert. Wer alleine übt, kann sich mit einer Video- oder Handykamera behelfen, die ebenfalls mit Sicherheitsabstand auf einem Stativ montiert ist.

Wer durch diese Analysen feststellt, dass sich das Messer im Flug in ähnlicher Weise dreht, wie beim Wurf mit intendierter Drehung, sollte sich noch

einmal mit der korrekten Ausführung der Wurftechnik befassen. Trainierende, die von der klassischen Wurftechnik kommen, werden mitunter umdenken müssen: Es geht nicht darum, das Messer durch die Luft zu wirbeln! Vielmehr hilft es, sich eine eher schiebende Bewegung vorzustellen, wie beim Kugelstoßen. Im Moment des Loslassens übt diese Schubkraft jedoch ausschließlich der Zeigefinger der Wurfschulter auf den Klingen- und Griff Rücken aus. Die Peitschenbewegung des Handgelenks vorab dient nur dazu, die nötige Wurfkraft aufzubauen.

Auch gilt es, die Vierteldrehung des Messers an wechselnde Entfernungen anzugleichen. Dies erreicht der Werfer durch Anpassen der Wurfkraft sowie dadurch, dass er das Messer früher oder später beginnt, aus der Hand gleiten zu lassen oder auf den Klingen- und Griff Rücken ein stärkeres oder schwächeres Moment ausübt. Auf diese Weise sollte er nach und nach die Entfernung vergrößern und etwaige Fehler minimieren können.

