

# Worstelen met stijlen

Aangaande het ongewapende gevecht in de Europese middeleeuwen

---

ALWIN GOETHALS

Worstelen is zonder twijfel de oudste vorm van vechten zonder wapens. Het kent over de hele wereld een grote verscheidenheid aan stijlen. Tot enkele van de oudste en meest gekende behoren het Grieks-Romeinse worstelen en het Japanse Sumo.

Met de toenemende populariteit van de historische Europese krijgskunsten herwinnen een aantal worstelkunsten uit het middeleeuwse Europa terug aan belangstelling. Hieronder vallen het IJslandse Glimà, het Italiaanse Abrazare en het Duitse Ringen. Het zijn deze laatste twee die we nu zullen bespreken, zonder daarbij uit te wijden over bekende meesters als Fiore Dei Liberi voor het abrazare en Ott Jud voor de ringkunst.

Met dit artikel willen we een poging wagen om de oorsprong en evolutie van deze kunsten uit de 15<sup>de</sup> eeuw te achterhalen. We maken daarbij enkele vergelijkingen met stijlen uit zowel de Westerse als Oosterse oudheid en middeleeuwen. Verder willen we ook aantonen hoe alomvattend deze ongewapende kunst wel is.

## Over de oorsprong en ontwikkeling van het middeleeuwse worstelen: een hypothese

In de middeleeuwen was het worstelen één der vormen van vechten waar krijgslieden mee in aanraking kwamen. Men leerde zich niet enkel verweren met wapentuig, ook de 'lichamelijke wapens' kenden hun aangeboren gebruik in de verdediging. Mogelijk heeft men na de val van het Romeinse rijk in de duistere middeleeuwen nog het één en ander overgenomen uit de ervaring met de Klassieken (*pygmē*, *palē* & *pankration*), dit kan geenszins worden aangetoond of bewezen. Hoewel het Griekse pankration verschillende overeenkomsten toont met de Duitse ringkunst zit er een grote tijdsperiode tussen oudheid en late middeleeuwen, de periode waaruit wij de ringkunst kennen. Als enige zekerheid zouden we kunnen stellen dat het ringen voor de middeleeuwse krijgsadel was wat het pankration was voor Griekse soldaten: een vast onderdeel van de krijgsbedrijf.

Door het vechten met én zonder wapens leerde men natuurlijke wetmatigheden die noodzakelijk waren voor de ontplooiing van de krijger. Enkele voorbeelden hiervan zijn:

- Wat niet buigt, dat breekt.
- Gebruik kracht tegen zwakte en zwakte tegen kracht.
- Elk persoon is een weegschaal met een punt van balans of evenwicht.
- Elk lichaam heeft vitale punten en toont openingen waarnaar men moet 'werken'.

In tegenstelling tot die gevallen buiten de strijderklasse waar men geen wapens mocht dragen en waar het ongewapende gevecht zich op natuurlijke wijze ontwikkelde uit de confrontatie met belagers, lijkt het middeleeuwse worstelen zich te hebben ontwikkeld uit de edele wapenkunde.

De beschikbare bronnen uit de Duitse traditie lijken dit telkens weer te staven. Van de Döbninger codex (...) tot Joachim Meyer wordt gesteld dat de kunst van het zwaard 'een grond en kern is van alle vechtkunsten'.<sup>1</sup>

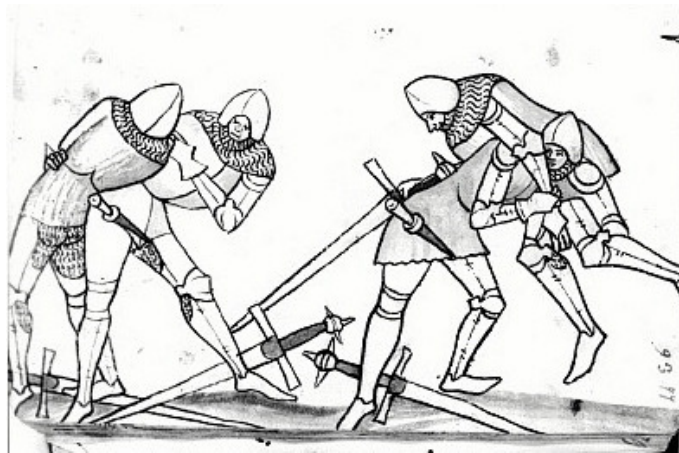
We mogen dit echter niet verkeerd begrijpen. Wat hier volgens mij mee bedoeld wordt is dat de kunst van het zwaard de beginselen en kernelementen van alle vechtkunsten bevat, in die zin dat de oude vechtkunst een holistisch systeem betrof dat draaide rond het centrale wapen, het zwaard.

Naast deze stelling wordt in het Huisboek MS 3227a (ca. 1389) ook gesteld dat '**al het vechten oorzakelijk en in de grond van het worstelen afkomstig is**'.<sup>2</sup> Dit 'oorzakelijk' verband is meer aannemelijk dan te stellen dat het worstelen werd ontwikkeld uit de wapenkunst. Wapens zijn nu eenmaal een uitbreiding van het lichamelijke arsenaal.

We kunnen aannemen dat de middeleeuwse worstelkunde zich simultaan met de wapenkunde ontwikkelde. Daarbij valt een duidelijke wederzijdse overdracht van elementen en principes te bespeuren.

De ringkunst bracht inzichten en methoden om toe te passen in het gewapende gevecht en vice versa. Men ondervond het nut van ringtechnieken op die momenten in het gevecht waar de afstand te kort was om nog effectief gebruik te maken van de volledige slagkracht van het zwaard. (Het zogenaamde *ringen am schwert*).

Op het slagveld of in een tweestrijd was het ook niet ondenkbaar dat men in het heetst van de strijd werd ontwapend. Naast de omgang met wapens moest men zich dus ook ongewapend kunnen verdedigen tegen vijanden in bepantsering. Uit de Sengoku Jidai-periode van Japan (midden 15<sup>de</sup> eeuw) kennen we zo nog systemen als het Katchu Bujutsu of Yoroï Kumi Uchi. Binnen de Europese traditie vallen dergelijke methoden nog te bespeuren in het *harnischringen*.



Harnischringen, uit de Codex Wallerstein – 15<sup>de</sup> eeuw

De worstelkunde ontwikkelde en specificerde zich verder naar vormen van bepantsering toe en naar het toepassingsgebied: slagveld of tweestrijd.

<sup>1</sup> 'soltu merken und wissen das nu[e]r eyne kunst ist des swertes / und dy mag von manche hundert jaren sein finden und irdocht und dy ist eyn grunt und kern aller kunsten des fechtens' - MS 3227a, folio 13v

<sup>2</sup> 'Und wisse das alle ho[e]bischeit kompt von deme ringen und alle fechten komen ursachlich und gruntlich vom ringen' - MS 3227a, folio 86r

## Methodiek van het middeleeuwse worstelen

Reeds in de oudheid kreeg men als krijger te maken met diverse vormen van wapenrustingen. Eerder uitzonderlijk waren in het Westen de krijgstroepen die zich bijna geheel naakt op de vijand stortten: veelal droeg men maliënkolders, helmen, arm-, been- en borstplaten. Wanneer een persoon in wapenrusting diende te worden uitgeschakeld had het weinig zin dat te doen met enkel vuistslag of stoot. Het onbedekte raakvlak was klein en een misser kon niet anders dan een pijnlijke ervaring zijn.

De nadruk en het nut van het ongewapend vechten lag dus eerder op binden, klemmen, ontwichten, breken en werpen: elementen die men eveneens in de wapenkunsten terugvindt. Bij het bevechten van een tegenstander in pantser, zal een stoot eerder gebruikt worden om het fysiek en mentaal evenwicht te verstoren, niet om terstond uit te schakelen.

Met behulp van de hierboven genoemde technieken wil men de tegenstander immobiliseren. Niet zelden zal men de tegenpartij naar de grond brengen. (Het Italiaanse *mettere in terra* en het Duitse *zu der erd bringen*). Als men de tegenstander kan werpen reduceert men diens offensieve mogelijkheden en valt hij beter te controleren.

De Italiaanse meester Fiore Dei Liberi schreef bij één van de afbeeldingen in zijn werk omstreeks 1410 het volgende:

***'Me domandauoy per che io tegno questo homo sotto gli miei piedi, perche mi glara no posti a tale partito per larte dello Abrazare.'***

*'Ze vragen mij waarom ik deze persoon onder mijn voeten houd: Omdat er is geen betere plaats om te eindigen met de kunst van Abrazare.'*

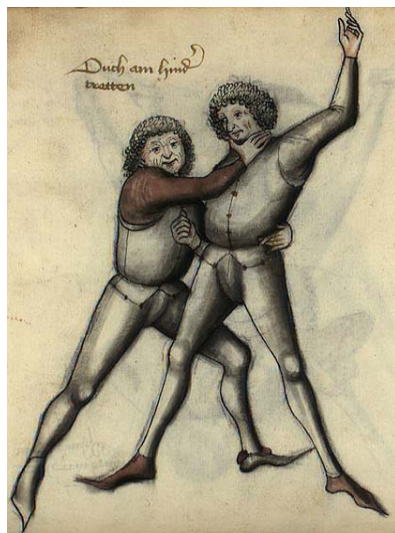
Wat opvalt, is dat het middeleeuwse worstelen geen uitvoerig grondwerk kent. Het is de bedoeling de tegenstander op de grond te krijgen, liefst zonder zelf op de grond te belanden en blootgesteld te worden aan andere gevaren.

De enkele technieken die men in dat verband bespreekt zijn die van het *unterhalten* (letterlijk: het onderhouden) en een nog kleinere hoeveelheid technieken om zich terug van de grond op te richten (het *uff ston*). Bij het *unterhalten* houdt men controle over de gevallen tegenstander om hem snel te neutraliseren met welgerichte stoot of dolksteek.

Een verklaring voor de aanwezigheid van de grote hoeveelheden grondwerk in bepaalde moderne vechtdisciplines valt te zoeken in de ontwikkeling van het ongewapend gevecht als sport.



## De beoefening van het worstelen: ernst en spel



Niettegenstaande het worstelen in mindere mate gebruik lijkt te maken van stoten of trappen bewijzen de ‘verboden’ en ‘verborgen’ technieken evenals de moordstukken uit de 15<sup>de</sup> eeuwse vechtbouken dat deze handelingen wel degelijk werden toegepast: zowel in het *bloss-* als *harnishfechten*. (met of zonder harnas). Hoewel geen schering en inslag komen we binnen het corpus van overleverde worstelstukken ondermeer vuiststoten, elleboogstoten, kniestoten en trappen tegen. Met deze handelingen verzwakte men de tegenstander.

Afbeelding: met een greep naar de keel brengt men de tegenstander neder.

Hans Talhoffer  
Thott 290 2°, ca. 1459

Waar de worpen, klemmen, ontwrichtingen etc. de bouwstenen van het ringen en abrazare waren, vormden deze verborgen technieken het cement dat alles tot een volledige kunst liet metsen.

***‘... en als je tegenstander onbeschermd is,  
zie hem dan te kwetsen op de meest pijnlijke en gevaarlijke punten,  
welke zijn de ogen, de neus, in de slapen, onder de kin en de flanken’***

Fiore Dei Liberi  
Getty manuscript

Deze tekst geeft heel duidelijk weer hoe men moet vechten tegen iemand die onbeschermd is, m.a.w. geen bepantsering draagt (*disarmado*): kwets hem op de meest pijnlijke en gevaarlijke plaatsen. De flanken die men daarbij moet aanvallen zijn zeer waarschijnlijk de plaatsen van lever en milt.

Waarom werden deze technieken verboden? De ogenschijnlijke gebrekkige aanwezigheid van deze handelingen en de overgrote aandacht voor het werk uit de clinch geven per slot van rekening een onvolledig beeld van het ongewapend gevecht.

Een antwoord is mogelijk niet ver te zoeken. Wat verboden wordt druist meestal in tegen een bepaalde ethiek, in dit geval deze van de krijgsadel. Het krijgsbedrijf was nobel en een tegenstander in het oefenen overmeesteren zonder deze de kwetsen was een edele kunst.<sup>3</sup>

<sup>3</sup> Naar personen die zich de nobele kunst niet hadden eigen gemaakt, die de inzichten en techniekenkennis niet deelden en zich puur op kracht baseerden in het gevecht werd algemeen gerefereerd als ‘boeren’ en ‘buffels’. De typische berenomhelzing, met beide armen om het lichaam van de tegenstander, werd dan ook vaak een worstelen genoemd ‘zoals de boeren dat doen’.

Dit wordt gestaafd door Liberi, die over zijn abrazaretechnieken schrijft dat zij in het spel (de oefening) 'houdingen van liefde' zijn en niet 'van boosheid' (*'le prese se fa damore e non da ira'*). Wat hij daarmee bedoeld is duidelijk: worden ze toegepast in oefening, dan ligt de nadruk op perfectionering zonder de oefenpartner te schaden (hoffelijkheid). In ernst vereisen de technieken echter een zekere gecontroleerde agressie en list, zonder hoffelijk gedrag. *'Het worstelen, dient dan zo valselijk en wreed mogelijk te worden gedaan'* (dixit Dei Liberi).

De ringkunst in ernst heeft op die manier wat weg van het pankration, de Griekse stijl van alle krachten (*pan kratos*) waarvan reeds eerder melding werd gemaakt. Het pankration bestond uit een combinatie van *pygme* (boksen) en *pale* (worstelen) en was als sportgebeuren ontstaan uit dit laatste. Klemmen, stoten, wurgingen, beenvegen: heel wat was toegelaten. Omwille van de sport werd het pankration ook opgedeeld in *ano* (hoog) en *kato* (laag) pankration: bij de eerste vorm bleef men staande vechten, bij de tweede kon men verdergaan op de grond.

Willen we deze ernstige worstelkunst nog vergelijken met een Oosterse variant, dan komt Jiu-jitsu het dichtst in de buurt. Deze ongewapende vechstijl werd onder die specifieke naam bekend in de Japanse Muromachi periode (1333-1568). Vele van de technieken zijn gelijkaardig daar zij oplossingen boden aan eenzelfde soort probleem: het bekampen van zowel bepantserde als onbepantserde tegenstanders.



Vergelijkende afbeeldingen  
Jiu-jitsu – Ringen

## Conclusie

*'Worstelen is een nuttig exercitium. Welgekende geschiedenis toont aan dat het werd beoefend door onze voorouders, niet enkel voor plezier, maar ook voor ernst. Het verbetert niet alleen de conditie van het hele lichaam: met het worstelen kan een zwakker persoon, door kennis van deze wetenschap en volledig daarin geoefend, zichzelf verdedigen tegen een sterkere en hem weerstaan.'*

Johann Georg Passchen  
Uit het Vollständig Ringbuch ca. 1659

De beoefening van de ongewapende gevecht hoort als vaste aanvulling bij de oude schermkunsten. Ik kan iedereen aanraden deze ongewapende vechtkunsten op te nemen. Met de vele technieken die ons werden nagelaten kunnen we hen zonder meer reconstrueren. De oude meesters lieten ons redelijke beschrijvingen na.

Vandaag de dag zien we reeds een opkomst van het oude ringen als worstelsport met een toernooiaspect. Laten we er ons wel van bewust zijn dat het woord worstelen meer inhoudt dan wat wij er ons vandaag de dag automatisch bij voorstellen. Worstelen is meer dan iemand 'draaien of winden' op de rug door middel van de clinch. Vechten met het langzwaard is meer dan alleen vechten uit de binding... (clinch en binding zijn wellicht héél belangrijk!).

Willen we de verborgen technieken toevoegen om te komen tot een meer volledige vorm van vechtkunst, dan kan dat. Willen we dat dan ook nog invoeren als sport of houden bij we het bij verdedigingskunst? Alle opties staan open en kunnen naast elkaar bestaan. Maar willen we de verborgen technieken openbaren in onze hedendaagse beoefening, dan blijft het wat gissen naar de daadwerkelijke toepassingsvorm. De beschrijvingen laten immers vele uitvoeringsmogelijkheden toe m.b.t. gehanteerde principes. Hoe gaan wij hier best mee om? Sommigen interpreteren alles vanuit een Aikido achtergrond, anderen vanuit een Judo-perspectief, nog anderen vanuit klassiek worstelen. Het is logisch dat we allen starten met de bagage waarover we beschikken.

Misschien ligt het antwoord in deze wijze woorden van Bruce Lee: *'wie de wortels van de strijd kent, weet dat er niet zoiets bestaat als stijl'*. Het is dan ook tot op heden mijn mening dat, met betrekking tot de uitvoering van ongewapende krijgskunsten die hun oorsprong hebben op het slagveld, wij moeten *worstelen met stijlen* om alles terug te voeren tot een soort oervorm van vechten. We moeten de verscheidenheid aan principes terugvoeren naar een 'oorsprong van het vechten', een 'vorm' waarin alles besloten ligt.

SwArta, 2008

---

Gebruikte bronnen:

- Fior di battaglia (MS Ludwig XV 13) - Fiore Dei Liberi
- Flos Duellatorum (Pisani Dossi MS) – Fiore Dei Liberi
- MS 3227a
- Getting punchy door Jeffrey Hull
- An ancient art, a long absence door W. S. Ernoehazy Jr.
- <http://en.wikipedia.org/wiki/Pankration>
- Jujutsu and Taijutsu door Meik Skoss