

Pankration – Über den antiken griechischen Allkampf und seinen Einfluss auf die asiatischen Kampfkünste

– verfasst von Matthias Golinski –

Wenn man heute über Kampfsport oder Kampfkunst spricht, fallen den meisten Menschen in der Regel zuerst die ost-asiatischen Vertreter wie *Jūdō*, *Karate Kung-Fu* oder *Taekwondō* ein. Doch kaum jemand weiß, dass auch hier in Europa eine Kultur des waffenlosen Zweikampfs existiert, welche sich sogar historisch fundiert bis in das antike Griechenland zurückverfolgen lässt:

Die Olympischen Spiele der Antike

Im Nordwesten der griechischen Halbinsel *Peloponnes* befindet sich Olympia, eine antike Kultstätte des *Zeus* und der *Hera*. Diese Region wird nachweislich bereits seit 3000 v.Chr. von Menschen bewohnt. Seit dieser Zeit spielt die Verehrung der Götter dort eine ganz besondere Rolle. Speziell der heilige Bezirk (*Altis*) war mit zahlreichen Statuen, Altären und Tempeln übersät. Weltweite Berühmtheit erreichte der Ort jedoch durch die legendären Wettkämpfe, die dort alle vier Jahre zu Ehren des *Zeus* durchgeführt wurden. Sportveranstaltungen hatten in Olympia eine lange Tradition. So wird unter Historikern heute davon ausgegangen, dass dort bereits in den ersten Jahrhunderten ihres Bestehens (ca. 11.-8. Jh.v.Chr.) athletische Wettkämpfe stattgefunden haben.¹ Die ersten offiziellen Olympischen Spiele der Antike fanden 776 v.Chr. statt.² Die Olympischen Wettkämpfe umfassten den antiken Fünfkampf (Laufen, Diskus-, Speerwerfen Weitsprung und Ringen), den Waffenlauf, Faust- und Allkampf, sowie Pferde- und Wagenrennen.

Doch die Veranstaltungen waren keinesfalls unumstritten. So schrieb der Dramatiker *Euripides* in seinem Theaterstück *Autolykos*: „Griechenland kennt viele Übel, am schlimmsten aber ist das Volk der Athleten“.³ Denn entgegen des heutzutage oft zitierten Mottos „Dabei sein ist alles“ ist mittlerweile eindeutig nachgewiesen, dass die Athleten seinerzeit einzig des Sieges wegen antraten. Denn ein solcher brachte beachtliche materielle und soziale Annehmlichkeiten mit sich. Darauf aufbauend entwickelte sich mit der Zeit eine Kaste der Berufsathleten, ein Vorreiter des heutigen Profisports.⁴ Dies wiederum führte zu einem sportlichen Spezialistentum, mit „ausgeklügelten Trainingsmethoden im technischen [...] und komplizierten Massage- und Ernährungsbestimmungen im sportmedizinischen Bereich.“⁵ Sogar Fälle von Manipulation der Siegerlisten und erste Formen der Leistungssteigerung durch geheime Kraftnahrung (Doping) sind aus dieser Zeit bereits überliefert.⁶

Die antiken Kampfarten Griechenlands

Der Ursprung der europäischen Kampfsysteme ist wohl im Griechenland des 15.-12. Jahrhunderts vor Christus anzusiedeln. So zeigen diverse Fresken aus dieser Zeit bereits Kämpfer mit ausgeprägten Box- und Ringtechniken.

Schon bei den 18. Olympischen Spielen der Antike (708 v.Chr.), wurde der Ringkampf (*Pale*) samt festem Regelsystem eingeführt.⁷ Die Wettkämpfe fanden ohne Gewichtsklasseneinteilung entweder als Einzeldisziplin oder als letzter und entscheidender Teil des antiken Fünfkampfs (*Pentathlon*) statt. Zum Sieger wurde erklärt, wer den Gegner dreimal zu Fall bringen konnte.

Da in historischen Quellen keine Fortsetzung des Kampfes am Boden erwähnt wird, ist davon auszugehen, dass die Kämpfe weitgehend im Stand stattfanden.⁸

Bei den 23. Olympischen Spielen (688 v.Chr.) kam dann genau zwanzig Jahre später mit dem Faustkampf (*Pygme*) die zweite Kampfsportart hinzu. Attackiert werden durften lediglich Kopf und Gesicht. Das Schlagen auf den Körper, sowie jegliches Treten oder Clinchen war verboten.⁹ Um die Knöchel der Faust zu schützen und gleichzeitig die Wirkung der Schläge zu erhöhen, wickelten die Kämpfer ca. drei Meter lange leichte Lederriemen um die Hände.¹⁰ Boxringe, Runden, Gewichtsklassen, Punktesiege oder technische KOs existierten nicht. Der Sieg war lediglich durch Kampfunfähigkeit des Gegners möglich.

Bei den 33. Olympischen Spielen (648 v.Chr.)¹¹ wurde mit dem *Pankration* (auch *Pancration*, *Pammachion*, *Pancratium* oder *Pankratium*) schließlich die dritte kämpferische Disziplin geschaffen. Viele Historiker bezeichnen das *Pankration* oft oberflächlich als eine Kombination der beiden vorgenannten Disziplinen und auch manche historische Quelle deutet darauf hin¹². Doch diese Definition ist, wie noch zu zeigen sein wird, ausgesprochen kurzsichtig.

Der Ausdruck „*Pankration*“ leitet sich von den griechischen Wörtern „*pan*“ (alles) und „*kratos*“ (Kraft) ab, und bedeutet eigentlich soviel wie „Gesamtkraft“. Heute wird der Begriff aber häufig fälschlicherweise mit „Allkampf“ oder „Gesamtkampf“ übersetzt.¹³ Welche Variante auch gewählt wird, so wird doch schon aus der Begrifflichkeit ersichtlich, dass diese Sportart das gesamte Spektrum des waffenlosen Kampfes umfasste.



Darstellung antiker griechischer Ring- und Faustkämpfer

Wettkämpfe

Die Grundidee des *Pankration* war ausgesprochen simpel: „Der Gegner musste in einen Zustand versetzt werden, der es ihm unmöglich machte, den Kampf weiterzuführen.“¹⁴ Dabei standen den Athleten diverse Mittel zur Verfügung: So waren Schläge mit der Faust und der offenen Hand auf Kopf und Körper, alle Tritte, zahlreiche Griffe sowie die Fortführung des Kampfes am Boden erlaubt. In Anbetracht der Faustkampf- und Ringregeln ist besonders die Erlaubnis des Bodenkampfes eindeutig als Ausnahme anzusehen. Sie gilt heute als Hauptkriterium, um historische Ringkampf- und *Pankration*-Darstellungen voneinander abzugrenzen.¹⁵

Die häufig zuhörende Aussage, dass „jedes Mittel Recht war“ und dass *Pankration* eine regellose, unorganisierte Prügelei war, ist allerdings unzutreffend. Es existierten durchaus Schiedsrichter (*Hellanodiken*) und Festleiter. Die Kämpfer wurden in verschiedene Alterklassen (Knaben, Bartlose, Männer) eingeteilt und die Auswahl der Kampfpaarungen erfolgte durch Auslosung. Die Kämpfer traten grundsätzlich nackt an und rieben sich vor den Kämpfen lediglich mit Sand und Öl ein. Beißen (*Daknein*) und ‚Bohren in weiche Körperteile‘ (*Oryttein*) war ausdrücklich verboten.¹⁶ Außerdem wurden auch Strafen für die Feigheit vor dem Gegner verhängt.¹⁷ Das Kampfende und damit der Sieg eines Athleten wurde durch die Aufgabe des anderen bestimmt. Ferner war der Zuspruch des Sieges auch *akoniti* (staublos), also ohne Kampf, oder *postum* durch Verletzung oder Tod des Gegners möglich.¹⁸

Im Kampfverlauf verwandten die Kämpfer diverse Schlagtechniken. Die Hände waren i.d.R. hierbei nackt und nicht wie beim Faustkampf umwickelt. Allerdings wurden mitunter wohl auch Kämpfe mit Handriemen durchgeführt.¹⁹ Das Schlagen war sowohl in vertikaler, als auch in horizontaler Position erlaubt. Häufig wurde ein Schlag genutzt, um einen Ringergriff einfacher ansetzen zu können und so den Wechsel von der Schlag- in die Ringphase zu vollziehen. Der Philosoph *Epiktetos* (1./2. Jh. n. Chr.) erwähnt, dass das Boxen ein wichtiger Bestandteil des Pankration war und (je nach Interpretation der Quelle) sogar eine wichtigere Rolle als die Ringfähigkeiten spielte.²⁰ Dies kann darin begründet sein, dass der *Pankratiast* durch eine gute Boxtechnik den Gegner (zumindest im Ansatz) auf Distanz halten, ihn langsam zermürben und so den Ringkampf zumindest teilweise umgehen konnte. Außerdem war ein Schlag, wie oben erwähnt, oft der Ansatz für einen Ringergriff.

Beintechniken waren ebenfalls ein Bestandteil der Kämpfe und wegen ihrer Exklusivität im Vergleich zum Ring- und Faustkampf geradezu ein Erkennungszeichen des *Pankration*.²¹ Historisch sind Tritte in den Bauch, in die Kniekehle sowie zu verschiedenen Stellen am Bein überliefert.²² Außerdem werden Fußfegetechniken und –Blockaden erwähnt.

Einen wesentlichen Bereich des *Pankration* bildeten die Ringtechniken. Wie erwähnt, durften diese sowohl im Stand, als auch in der Bodenlage angewendet werden. Es wird vermutet, dass in den meisten Kämpfen die Entscheidung erst im Bodenkampf gefallen ist.²³ Im Zusammenhang mit dem Ringen sind auch Hebel und Würgetechniken übermittelte. Besonders der Hals- und Nackenbereich wurde bevorzugt attackiert. *Philon von Alexandria* (1. Jh.v./1.Jh.n.Chr.) erwähnt sogar eine Technik, um den Hals zu brechen (*ektrachēlieite*).²⁴ Ebenso verlor der zweifache Olympiasieger *Arrichion* durch eine Kombination aus Würgegriff und Beinschere um die Taille bei den 54. olympischen Spielen (564 v.Chr.) sein Leben.²⁵

In Anbetracht derartiger Techniken überrascht es nicht, wenn *Pindaros* (522-445 v.Chr.) dem Athleten aufträgt, alles zu tun, „um den Gegner zu vernichten“.²⁶ Interessant ist in diesem Zusammenhang aber auch, dass sich trotz der äußerst harten Kampfweise im *Pankration* bereits seinerzeit eine Art moralisches Grundgerüst feststellen lässt. So äußerte *Epiktetos* den Gedanken, dass für den *Pankratiasten* der Sieg über sich selbst bedeutender sei als der Sieg über den Gegner.²⁷ In wie weit derartige Leitsätze aber auch von den Athleten beherzigt wurden, ist leider nicht überliefert.

Trotz diverser dokumentierter Verletzungen und Todesfällen, wurde das Pankration von manchen Griechen als gegenüber dem Ringen und Boxen als weniger gefährlich eingestuft.²⁸ *Philostratos* nennt es den schönsten der olympischen Wettbewerbe (*agone*).²⁹



Antike Freskomalereien des Pankration: Wurftechnik (links, ca. 490 v.Chr.), verbotene Greiftechniken (Mitte, ca. 480 v.Chr.), Kombination von Würge- und Schlagtechnik samt Zuschauer und Schiedsrichter(rechts, o.J.)

Training

Auch wenn das Technikrepertoire des *Pankratiasten* in vielen Teilen denen der Boxer und Ringer ähnelte, nennt *Philostratos* nicht Beieibtheit oder Kraft, sondern Beweglichkeit, Gewandtheit, Schnelligkeit und Zähigkeit als wesentliche Eigenschaften des *Pankratiasten*.³⁰ Folglich ist es nicht überraschend, dass die Athleten bereits damals ihre Leistungsfähigkeit durch regelmäßige Trainingseinheiten steigerten.

Das wiederkehrende Üben der Techniken auch außerhalb der Wettkämpfe wurde seinerzeit bereits als ganz selbstverständlich angesehen. Hier war sogar schon das Training unter erfahrenen Trainern (*Paidotriben*) üblich. Dieses fand meist in einem speziellen Übungsraum (*Kōrykeion*) statt und diente sowohl dem Erlernen der verschiedenen Techniken, als auch der Abhärtung des Körpers und der Verbesserung der Gesundheit.³¹ Nach *Plutarchos aus Chaironeia* (1./2. Jh. n.Chr.) war das Training des *Pankration* auch in wichtiger Bestandteil der Knaben-Erziehung.³² Darüber hinaus war das Training im *Pankration* wohl auch ein fester Bestandteil der militärischen Ausbildung.

Ein herausragender Teil des Trainings war das *Skiamachia* (Schattenboxen), das auch besonders als Gesundheitsübung empfohlen wurde.³³ Diese Übung diente vornehmlich dem Erlernen und Verbessern bestimmter Schlag- und Trittkombinationen. Darüber hinaus trainierten die *Pankratiasten* auch ausgiebig am *Kōrykos*, einem mit Feigen, Körnern oder Sand gefüllten, hängenden Ledersack. Dieser war größer als der von den Boxern verwendete Sandsack und diente somit auch besonders dem Training der Standfestigkeit.³⁴ Für das Trittraining wurde ein mit Wein gefüllter großer Schlauch verwendet. Weiterhin sind auch schon Formen der Abhärtung durch regelmäßiges Schlagen auf spezielle Holzpfähle überliefert.³⁵ Ein eher rudimentäres Gewichtstraining wurde seinerzeit durch das Stoßen und Tragen schwerer Steine vollzogen.

Zur Entwicklung der asiatischen Kampfkünste

In der Fachliteratur wird häufig Zentralasien als die Wiege der Kampfkünste angegeben. Besonders unter den Vertretern ost-asiatischer Kampfkünste wie *Karate*, *Kung-Fu* (eigentlich *Quanfa* oder *Wushu*) und *Taekwondô*, ist die „*Bodhidharma/ShaoLin*“-Theorie sehr verbreitet.

Ausgangspunkt dieser Theorie ist der Mönch *Bodhidharma* (jap. *Bodai-Daruma*, 470?-543?). Dieser galt als 28. Nachfolger *Buddhas* und erster Patriarch des *Chan*(jap.: *Zen*)-Buddhismus. *Bodhidharma* soll als dritter Sohn des wohlhabenden südindischen *Rajas Sugandha* geboren worden sein. Nach einer beschwerlichen Reise von Indien nach China soll er sich schließlich im *Shaolin*-Kloster in der südchinesischen Provinz *Henan* niedergelassen haben. Hier entwickelte er zwei *Sütren* (*Yi Jin Jing* & *Xi Sui Jing*), welche diverse Übungen zur Steigerung der Durchhaltekraft und geistigen Stärke enthalten.³⁶ Die Idee, dass sich aus diesen Übungen quasi nebenbei eine zur Selbstverteidigung geeignete Kampfkunst entwickelte, die sich daraufhin über ganz Ostasien verbreitete, ist historisch jedoch kaum haltbar. Es ist wahrscheinlicher, dass die Kampfkünste über *Li Shi-Ming*, den ersten Kaiser der *Tang*-Dynastie (618-907 n.Chr.), und dessen Militärs in den Tempel gelangten. Dieser soll dem Kloster 40 *Qing* (ca. 2,43 km²) Land zugesprochen und den Mönchen die Aufstellung einer eigenen Tempelarmee (chin.: *Seng Bing*) erlaubt und ermöglicht haben. Weiterhin war es in dieser Zeit auch durchaus üblich, dass Soldaten nach ihrer Pensionierung das Leben im Kloster wählten.³⁷

Zweifellos hat der *Shaolin*-Tempel bei der Verbreitung der Kampfkünste eine bedeutende Rolle gespielt. Bei der Frage nach ihrem Ursprung ist er jedoch nicht wirklich hilfreich.

Manche Historiker vertreten die Ansicht, dass *Bodhidharma* bereits als Kind die indische Kampfkunst *Vajramushti* erlernt hat.³⁸ Unabhängig von dieser Aussage ist Indien aber auch insgesamt als Ursprungsort der asiatischen Kampfkünste weit wahrscheinlicher als Zentral-China. So finden sich hier Höhlenzeichnungen mit Boxkampfszenen, die auf 200 v.Chr. rückdatiert werden.³⁹

In Anbetracht des *Pankration* wird häufig die „Alexander der Große“-Theorie geäußert. Der „Sohn des Zeus“, Alexander der Große (356-323 v.Chr.), war der leibliche Sohn des makedonischen Königs Phillip II. und der Olympias, einer Prinzessin aus *Epirus*. Während seiner Kindheit wurde er von dem Philosophen Aristoteles erzogen und in Rhetorik und Literatur geschult. Nachdem er seinen Vater als König Makedoniens 336v.Chr. beerbt hatte, begann er im Frühjahr 334 v.Chr. schließlich seinen Feldzug gegen die Perser. Nach beachtlichen Siegen (wie z.B. 333 v.Chr. bei *Issos* gegen ein zahlenmäßig weit überlegenes Heer) gründete er 331 v.Chr. im Nildelta die Stadt *Alexandria*. 327 v.Chr. erreichte er schließlich nach schweren Kämpfen Indien. Hier wird nun behauptet, dass seine Soldaten so die griechischen Kampfkünste nach Asien brachten und diese sich dort mit örtlichen Kampfkünsten vermischten.⁴⁰ Folglich soll der wahre Ursprung der Kampfkünste in Europa liegen.

Nach Ansicht des Autors ist die Frage nach dem Ursprung der Kampfsysteme ebenso müßig, wie simpel zu beantworten: Die Wiege der Kampfsysteme liegt dort, wo auch der Ursprung der Menschheit liegt. Es ist eine überaus traurige Wahrheit, doch Gewalt und Krieg sind seit jeher eng mit der Entwicklung der Menschheit verbunden. Die Standardisierung und Weiterentwicklung kämpferischer Methoden ist lediglich ein normaler Vorgang, eine Art Schutzmechanismus, um in einem gewalttätigen Umfeld das Überleben zu sichern.

Folglich finden sich heute in allen Kulturen Darstellungen handgreiflicher Auseinandersetzungen. Also ist auch die Tatsache, dass in Ägypten über 6.000 Jahre alte Schriftrollen mit kämpferischen Haltungen gefunden wurden, nicht wirklich überraschend.⁴¹ Ägypten wäre jedoch nur dann die Wiege der Kampftechniken, wenn es seinerzeit kein anderes Volk weltweit gegeben hätte.

Die Suche nach einem vermeintlichen Ursprung wird schon aufgrund der äußerst begrenzten Datenlage schnell eher zu einer Glaubens- als zu einer Wissensfrage. Wichtig ist, hier lediglich festzustellen, dass die Asiaten keineswegs ein Patent auf den Themenbereich „Kampfsport“ besitzen. Europa hat, und dieser Aspekt wird häufig zu unrecht vergessen, ebenfalls eine traditionell überlieferte und sehr heterogene Kampfsportkultur, die der Asiatischen keineswegs nachsteht.

Genau in diesem Bereich zeigt sich allerdings auch ein bedeutender Unterschied zwischen Ost und West. Das Pankration wurde primär zum sportlichen Wettkampf oder für den militärischen Nahkampf trainiert. Auch wenn zahlreiche asiatische Kampfkünste ursprünglich von ähnlichen Grundlagen ausgingen, hat sich dort durch Einflüsse des Buddhismus, Taoismus, Shintōismus und Konfuzianismus im Laufe der Zeit allerdings ein philosophisches Theoriefundament entwickelt. Dadurch entwickelte sich die Ausführung der Technik vom Effizienzszweck zum Selbstzweck. Sinn der Übung war nicht länger nur die kämpferischen Fähigkeiten, sondern auch die Verbesserung des Charakters des Übenden. Die Idee vom Studium der Kampfkünste als Lebensbegleitende Aufgabe entstand. Eine solche Entwicklung lässt sich beim Pankration nicht in dieser Form erkennen, sodass man in diesem Zusammenhang wohl von Kampfsystemen oder Kampfsportarten, aber wohl kaum von Kampfkünsten im engeren Sinn sprechen kann. Insofern

Endnoten:

¹ Vgl. Sinn, S. 20.

² Vgl. Gialouris, S. 1.

³ Euripides (spätes 5. Jh.v.Chr.) in Sinn, S. 36.

⁴ Vgl. Hess, S. 1.

⁵ Rudolph, S. 7.

⁶ Vgl. Sinn, S. 34/58.

⁷ Vgl. Rudolph, S. 1ff.

⁸ Vgl. Rudolph, S. 30.

⁹ Vgl. Rudolph, S. 13.

- ¹⁰ Vgl. Rudolph, S. 9ff.
- ¹¹ Vgl. exemplarisch Poliakoff, S. 80.
- ¹² Vgl. exemplarisch Philostr. Gymn. 11, und Weiler, S. 184.
- ¹³ Der Term ‚Allkampf‘ wäre eigentlich ‚*Pammachon*‘.
- ¹⁴ Rudolph, S. 65ff.
- ¹⁵ Die Abgrenzung historischer Darstellungen zwischen Ringen bzw. Boxen und Pankration gestaltet sich ausgesprochen schwierig. Darstellungen des Bodenkampfes sind dabei das einzige verlässliche Kriterium. Somit kann davon ausgegangen werden, dass viele der heute bekannten altgriechischen Box- oder Ringdarstellungen eigentlich auch *Pankratiasten* zeigen.
- ¹⁶ Allerdings scheint besonders letzteres dennoch häufiger vorgekommen zu sein. So nennt *Epiktetos* (3.15, 1-4) etwa Verletzungen durch das Bohren (also Greiftechniken in verschiedene Körperteile) als Risiken des *Pankratiasten*. Außerdem finden sich auch Vasenbilder mit ähnlichen Darstellungen. Vgl. etwa Poliakoff, S. 81ff. Bei den heimischen Wettbewerben der Spartaner, die das Pankration vornehmlich für militärische Zwecke verwendeten, wurden selbst diese beiden Dinge zugelassen. Im Gegenzug nahmen sie dabei allerdings bei den Nationalfestspielen nicht am Pankration teil. Vgl. u.a. Poliakoff, S. 81, Rudolph, S. 65 und Weiler, S. 184.
- ¹⁷ Zu den Kampfregeln vgl. Doblhofer/Mauritsch, S. 191ff.
- ¹⁸ Der erste Akoniti-Sieg im Pankration wurde wohl 480v.Chr. von Dromeus errungen. Vgl. hierzu Paus.6,11,4f. in Doblhofer/Mauritsch, S. 93. Ansonsten vgl. Doblhofer/Mauritsch, S. 193.
- ¹⁹ Vgl. Poliakoff, S. 83.
- ²⁰ Vgl. Arrian.Epict.3,1,5 in Doblhofer/Mauritsch, S. 32.
- ²¹ Vgl. etwa Poliakoff, S. 83.
- ²² Vgl. Doblhofer/Mauritsch, S. 204.
- ²³ Vgl. Rudolph, S. 72.
- ²⁴ Vgl. Philo spec.leg.4,214 in Doblhofer/Mauritsch, S. 105.
- ²⁵ Vgl. Poliakoff, S. 89f.
- ²⁶ Pindaros, *Isthm.* 4.48 in Poliakoff, S. 89.
- ²⁷ Vgl. Arrian.Epict.3,1,5 in Doblhofer/Mauritsch, S. 32.
- ²⁸ Vgl. Poliakoff, S. 91 und eine breite Diskussion bei Rudolph, S. 75f. Derartige Überlegungen sind allerdings, wie Weiler, S. 187 zurecht anführt, müßig.
- ²⁹ Vgl. Philostratos, imag. 2,6.
- ³⁰ Vgl. Philostrat, gymn. 35f. und Weiler, S. 188.
- ³¹ Vgl. Doblhofer/Mauritsch, S. 208.
- ³² Vgl. Plut.Eum.1,1f. in Doblhofer/Mauritsch, S. 140.
- ³³ Vgl. Doblhofer/Mauritsch, S. 209.
- ³⁴ Vgl. Philostr.gym.57 in Doblhofer/Mauritsch, S. 113.
- ³⁵ Vgl. Weinmann, S. 76ff.
- ³⁶ Vgl. Yang, S. 7.
- ³⁷ Vgl. Soet, S. 10.
- ³⁸ Vgl. etwa Dolin, S. 146.
- ³⁹ Vgl. Weinmann, S. 39.
- ⁴⁰ Vgl. Kernspecht, S. 300 und Ôyama, S. 13ff.
- ⁴¹ Vgl. Ôyama, S. 13.

Bibliographie:

- Corcoran, John/ Farkas, Emil/ Sobel, Stuart (1993): *The Original Martial Arts Encyclopedia: Tradition, History, Pioneers*, Los Angeles 1993.
- Doblhofer, Georg/ Mauritsch, Peter (1996): *Pankration: Texte, Übersetzungen, Kommentar*, Wien 1996.
- Dolin, Alexander (o.J.): *Kempo: Die Kunst des Kampfes*, Frechen o.J.
- Gialouris, N. (2004): *Geschichte Olympias und der Olympischen Spiele*, 2004 (http://www.griechische-botschaft.de/olympia_2004/20010312.htm).
- Hess, Christian: *Die Athleten von Olympia: Amateure und Profis* (<http://people.freenet.de/hessonline/athleten.html>).
- Kernspecht, Keith R. (1994): *Vom Zweikampf: Strategie, Taktik, Physiologie, Psychologie, Philosophie und Geschichte der waffenlosen Selbstverteidigung*, Burg/Fehmarn ⁴1994.
- Nurse, Paul McMichael: *Pankration: Martial Art of Classical Greece* (<http://www.fightingarts.com/reading/article.php?id=164>)
- Ôyama, Masutatsu (1974): *Advanced Karate*, Tôkyô ⁴1974.
- Poliakoff, Micheal B. (2004): *Kampfsport in der Antike: Das Spiel um Leben und Tod*, Düsseldorf 2004.
- Rudolph, Werner (1965): *Olympischer Kampfsport in der Antike: Faustkampf, Ringkampf und Pankration in den Griechischen Nationalfestspielen*, Berlin 1965.

Sinn, Ulrich (1996): *Olympia: Kult, Sport und Fest in der Antike*, München 1996.
 Soet, John Steven (1991): *Martial Arts around the World*, Burbank 1991.
 Weiler, Ingomar (1981): *Der Sport bei den Völkern der alten Welt: Eine Einführung*, Darmstadt 1981.
 Weinmann, Wolfgang (1992): *Das Kampfsport Lexikon: Von Aikidô bis Zen*, Berlin²1992.
 Yang, Jwing-Ming (1996): *The Essence of Shaolin White Crane – Martial Power and Qigong*, Boston, 1996.

© Matthias Golinski, 2004-2008
 www.TSURU.de

Erstveröffentlichung: 15. November 2004
 Zweite überarbeitete Version: 15. September 2008

Sämtliche Abbildungen auf dieser Homepage entstammen dem Archiv des Autors oder sind mit der Genehmigung der jeweils verantwortlichen Dritten verwendet worden. Ich möchte ausdrücklich darauf hinweisen, dass Homepages (mit all ihren Einzelheiten) auch dem Schutz des Urheberrechts unterliegen. Ohne die schriftliche Erlaubnis des Autors darf kein Teil dieser Homepage (weder Abbildungen noch Texte) in irgendeiner Weise reproduziert werden.