

Sommerferienangebot 2016:

Judobezogene Selbstverteidigung



Aufgrund der Nachfrage nach den Angeboten im vergangenen Jahr werden auch in den Sommerferien 2016 Termine für judobezogene Selbstverteidigung angeboten.

Obwohl die Einheiten grundsätzlich aufeinander aufbauen, ist auch die Teilnahme an einzelnen Terminen möglich:

- Veranstalter:** Judo Club Hennef e.V.
- Datum / Zeit:** Freitags, **29.07., 05.08., 12.08. und 19.08.2016**, jeweils **16:00-19:00 Uhr**
- Ort:** 53773 Hennef, Dreifachhalle Gesamtschule Meiersheide
- Teilnehmer:**
- Erwachsene, Jugendliche und Kinder (ab 10 Jahre) ab dem 6. Kyu (Abweichungen ggf. nach Einzelabsprache)
 - Mitglieder des JC Hennef, Eitorfer Judo Club und Abteilung Linz
 - Maximal 20 Teilnehmer pro Termin
- Ansprechpartner:** Torsten Schulze
- Anmeldung:** Anmeldungen nach Terminen bitte **bis 08.07.2016** per E-Mail an **die.schulzes@gmx.de**

Zur Einstimmung*:

„Selbstverteidigung im Deutschen Judo Bund e.V. - Von Gemeinsamkeiten und Unterschieden:

Judo wurde ursprünglich von Kano als Sport und Lebensweg mit zwei philosophischen Prinzipien entwickelt. Das „gegenseitige Helfen und Verstehen zum beiderseitigen Fortschritt und Wohlergehen“ und der „bestmögliche Einsatz von Körper und Geist“ sollen sich in der Haltung des Judoka und in seinen Handlungen auf der Matte zeigen. [...]

Die Selbstverteidigung hingegen hat eine sehr pragmatische, weniger philosophische, Ausrichtung. In diesem Zusammenhang ist das Ziel das Neutralisieren der Bedrohung bzw. des Angriffs mit allen dazu nötigen Mitteln. Es geht weniger darum, über irgendjemanden zu gewinnen, als vielmehr darum eine Situation mit dem konkreten Problem möglichst verletzungsfrei zu überstehen. Dabei wird keine Rücksicht auf ein Regelwerk genommen. Fairness, Regeln und weitere Grundsätze des sozialen Miteinanders existieren nicht, was zuweilen in der konkreten Angriffssituation deutlich wird. Ein Angreifer kann schwerer sein, eine bessere Ausgangsposition (z.B. von hinten) haben, Waffen besitzen, Verstärkung haben, diese Techniken anwenden und vieles mehr.

Der Verteidiger hingegen hat sich und sein Können und möglicherweise (oder besser hoffentlich) den unbedingten Willen die vorgefundene Situation möglichst gesund zu überstehen. Der Preis hierfür ist nicht immer niedrig. So gibt es philosophisch betrachtet in der Selbstverteidigung in letzter Konsequenz keine Sieger – sondern nur Verlierer.

Nichtsdestotrotz gibt es Berührungspunkte zwischen modernem (Wettkampf-)Judo und moderner, realistischer Selbstverteidigung. Beide Bereiche haben das Lösen von Situationen zum Ziel, in denen eine andere Person unter Umständen alle ihr zur Verfügung stehenden Mittel aufwendet, um selbst zu gewinnen (Sport) oder um die Zielrichtung der Angriffshandlung durchzusetzen (Selbstverteidigung). Selbst gilt es das eigene Können und die eigenen Voraussetzungen durch cleveres taktisches Verhalten und Auswählen des entsprechenden Technikrepertoires möglichst gewinnbringend in die Waagschale zu werfen.

Die Auseinandersetzung mit einem Gegenüber ist für einen Judoka tägliches Geschäft. Der eigene Körper und die individuellen Lieblichkeitstechniken sind bekannt und ein Anwenden mit einem Partner in freien Übungsformen wie dem Randori wird regelmäßig trainiert. All das sind gute Voraussetzungen für ein Training von realistischer und effektiver Selbstverteidigung.

Wie bereits erwähnt stellen sich Angriffs- bzw. Bedrohungsszenarien in der Realität anders dar als der sportliche Zweikampf. [...] Durch das Auswählen der zu trainierenden Inhalte, das Einbetten in einen konkreten Kontext und das Nachbereiten der vermittelten Inhalte, wird dem Schüler die Möglichkeit gegeben das eigene Können in Bezug zur Realität zu setzen. Auch muss hin und wieder die Realität – je nach Trainingsgruppe - in den Hintergrund rücken [...]. Solange dem Schüler klar wird, auf welchem „Realitätsniveau“ trainiert wird, sollte auch das kein Problem darstellen.

So bietet die Selbstverteidigung im Judo eine hervorragende Möglichkeit eigenes Können vor einem anderen Hintergrund zu reflektieren, neuen Techniken und Taktiken kennenzulernen und mit spannenden Übungsformen und Situationen zu trainieren mit dem edlen Ziel, es nie in der Realität anwenden zu müssen.“

Neugierig geworden? Sehen wir uns?

* Entnommen aus: Staller, Mario: Selbstverteidigung im Deutschen Judo Bund e.V. - Judospezifische Selbstverteidigung. Wiesbaden, 11. November 2011. S. 8-9.