

Judo & Ju-Jitsu: Spiel, Sport, Kunst und Selbstverteidigung

Im Judo und Ju-Jitsu geht es darum, sich in einer kämpferischen Auseinandersetzung, unter Einhaltung klarer Regeln, erfolgreich zu behaupten. Dabei wird verschiedenen Aspekten Rechnung getragen. Grob aufgeteilt sind das: Kampfspiel, Kampfsport, Kampfkunst und Selbstverteidigung. DOJO will den einzelnen Aspekten in den nächsten Ausgaben auf den Grund gehen. Zum Auftakt steht der Aspekt der Selbstverteidigung im Fokus.



Selbstverteidigung: Stopp zu signalisieren erfordert Selbstvertrauen.

Sportliche Herausforderung, Freude am Kampf, Fitness für Körper und Geist, das Weiterkommen im Gurtstufensystem oder sich verteidigen zu können: Die Beweggründe, sich für Judo oder Ju-Jitsu zu entscheiden, unterscheiden sich in der Motivation und den Zielen jedes einzelnen. Dabei gilt es auch zu unterscheiden, welche persönlichen Voraussetzungen jemand mitbringt: Nicht alle Formen der Selbstverteidigung sind für alle Personen geeignet. Doch für jede und jeden gibt es eine geeignete Form.

Ju-Jitsu – die Kunst der Samurai

Die Selbstverteidigung ist das ursprüngliche Thema des Ju-Jitsu. Als «Polizisten» mussten die alten Samurai waffenlos Verbrecher übermannen und dingfest machen können. Der Weg zur Perfektion erscheint dabei endlos. Zweck des Übens ist die stete Verbesserung von Technik und Taktik des Kampfes, um Gefahren frühzeitiger erkennen zu können, situationsgerechte Auswege zu finden und die eigenen Stärken den Möglichkeiten entsprechend weiterzuentwickeln. Der Weg ist das Ziel.

Sicherheit, Selbstvertrauen und Selbstbestimmung

Bei der Selbstverteidigung ist der Antrieb die Überwindung der Angst und Unsicherheiten, für sich und seine Rechte eintreten können, kein Opfer (mehr) sein und sich körperlich und verbal verteidigen zu können. Gemeinsam sind der Selbstverteidigung das Streben nach Selbstvertrauen, Selbstschutz und (körperlicher) Selbstverteidigung. Selbstverteidigung ist Gewaltprävention. Es geht nicht nur darum sich körperlich zur Wehr setzen zu können, sondern auch um psychologische Selbstbehauptung und um ein Training zur Stärkung des Selbstwertgefühls: Nur was ich wertschätze, ist für mich auch wert zu schützen und zu verteidigen.

Weibliche Selbstverteidigung

Der Verein IG Pallas hat sich auf die professionelle frauen- und Mädchenspezifische Selbstverteidigung spezialisiert. Die technischen Aspekte von Pallas erinnern nur noch in den Körperabwehren an das Ju-Jitsu-Training. In der Selbstverteidigung steht klar die Gewaltprävention im Vordergrund, das sich-Selbst-verteidigen, die Psyche miteinander geschlossen. Das heisst, vom Ampelsystem ausgehend greift die Verteidigung bereits in den Phasen Grün und Orange ein und erstreckt sich bis in den roten Bereich und sogar darüber hinaus bis in die Phase nach einem Übergriff.

Prävention und selbstsicheres Auftreten

In der grünen Phase (der Prävention), in der noch keine aktive Bedrohung herrscht, sind die Aspekte Wahrnehmung und Einschätzung von Gefahren, (geschlechterspezifischen) Einschränkungen und Herabsetzungen, selbstsicheres Auftreten und Sensibilisierung gegenüber realen Gefahrensituationen wichtig. Zum Beispiel entscheidet jemand durch das Selbstverteidigungstraining: Ich möchte für mich einstehen und ich werde mich wehren, wenn ich Grenzverletzungen erfahre. Diese Entscheidung verändert das Auftreten und die Haltung der Teilnehmenden, wodurch sie die «Opferhaltung» verlassen und so weniger Gefahr laufen, überhaupt Übergriffe zu erleben. Während der orangen Phase, (potentielle) Bedrohung oder Vorkampfphase, kommt die Selbstbehauptung zum Tragen. Diese besteht hauptsächlich aus Körperhaltung, Deeskalation, sowie Kommunikation. Ziel ist es, aus einer schwierigen Situation rechtzeitig auszustiegen. Falls die verbale Abgrenzung nicht gelingt, kann die körperliche Auseinandersetzung mit Flucht und/oder sich Hilfe holen vermieden werden.

Einfache und effektive Techniken für Phase rot

Für den Fall der Kampfphase (rote Phase) werden im Selbstverteidigungstraining einfache und effektive Schock- und Entwin-



Kampfspiel: ernsthaftes Training im spielerischen Kampf

nungstechniken geübt. Dafür werden z.B. bei Pallas keine körperlichen, sportlichen oder anderen Voraussetzungen benötigt. Es ist wichtig, dass die Verteidigung für alle einfach im Alltagsleben durchführbar ist, egal ob die Frau gerade mit High Heels und Bleistiftrock oder mit Jeans und Turnschuhen unterwegs ist. Den Alltagsbedingungen Rechnung tragend, wird in den Kursen ebenfalls der Einsatz von Alltagsgegenständen für die Verteidigung geübt.

Rollenspiele für die persönliche Sicherheit

Um die vielfältigen Herausforderungen in den verschiedenen Phasen zu erproben, wird in der Selbstverteidigung häufig mit Rollenspielen gearbeitet. So können ver-

schiedene Handlungsstrategien ausprobiert und alternatives Handeln entwickelt werden. Die Selbstverteidigung soll auch von den Erfahrungen der Teilnehmenden leben. Ihre Geschichten und Erfahrungen, ihre Ängste und Befürchtungen und ihre Lebenssituationen bereichern die Diskussionen. Dies ist vor allem in der Auseinandersetzung mit den Hintergründthemen Angst, Gewalt und Machtausübung, Gesetz, Notwehrrecht, Hilfsangebote, u.a. spürbar.

Text: Katharina Bega & Marco Limacher
Bilder: PALLAS

Kurse und Angebot sind auf svj.ch/agenda zu finden. Weiterführende Informationen rund um das Thema Selbstverteidigung unter svj.ch/selbstverteidigung oder www.pallas.ch.

Vier Aspekte des Judo & Ju-Jitsu

Kampfspiel	Kampfsport	Kampfkunst	Selbstverteidigung
<ul style="list-style-type: none"> – ernsthaftes Training im spielerischen Kampf – Bewähren und Scheitern testen – Kräfte messen – Energie kanalisieren 	<ul style="list-style-type: none"> – gemeinsam gedeihen – an sich selber und an anderen – vielseitiges Training von sozialen, konditionellen, koordinativ-technischen, mentalen sowie emotionalen Fähigkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> – streben nach fehlerfreier Leistung – Training des perfekten Ausdrucks – Vision nach Vollkommenheit, von Innen nach Aussen 	<ul style="list-style-type: none"> – für den Ernstkampf gewappnet sein – Training mentaler und physischer Stärke – Lebensqualität durch Sicherheit

Das Konsumentenmagazin «Gesundheitstipp» hat eine Gegenüberstellung verschiedener Selbstverteidigungsarten erstellt. Der Artikel (nur auf Deutsch verfügbar) inkl. Auswertung findet sich unter www.svj.ch/service/berichte/2016 > Artikel vom 2016.05.21