

Nothilfe im Technikprogramm

Nicht nur die Hitze und die Fußballweltmeisterschaft (Deutschland - Argentinien) hatte dieser Lehrgang am 3.7.10 in Ahrensburg zu verkräften, sondern auch noch den Ausfall eines der Referenten, der jedoch kurzfristig durch den ohnehin anwesenden Jens Dykow ersetzt werden konnte. Trotz dieser Widrigkeiten war der Lehrgang, fußballfängerrecht auf 12:30 Uhr vorverlegt, mit rund 40 Teilnehmern recht gut besucht.

Als erstes referierte Henrik Stoldt, 4. Dan JJ, zum Thema Nothilfe als Angriffsform. Alle Angriffe im Technikteil des Prüfungsprogramms dürfen bekanntlich auch als Nothilfesituationen ausgestaltet werden. Nothilfe ist gerade in der Zeit öffentlicher Diskussionen um Zivilcourage ein Thema, mit dem Ju-Jutsuka positiv auffallen können. Warum also nicht das dafür notwendige Handeln auch



üben und zeigen? Die Pflichtlehrgänge zum 1. bzw. 2. Dan über Notwehr und Nothilfe geben leider häufig wenig Anreiz, sich auch dauerhaft damit zu befassen. Um so mehr bietet es sich an, in das Technikprogramm für die nächste Prüfung einfach ein paar Nothilfesituationen mit einzubauen. Und genau dafür vermittelte Henrik ein paar konkrete Anregungen, beginnend schon beim Programm für den 5. Kyu, zu dem im Ju-Jutsu 1x1 ja nicht nur zufällig eine Nothilfesituation für eine Variante des Körperabbiegens abgebildet ist.

Dragan Vasiljevic, 4. Dan JJ, schloss sich mit einer Einheit zum Thema Beinhebel



an. Die Ausgangsposition war immer eine Haltetechnik. Entsprechend dem Widerstand des Gehaltenen ergaben sich dann unterschiedliche Beinhebel, die sich zum Teil auch mit der ursprünglichen Haltetechnik direkt verbinden ließen und somit gut in das Prüfungsprogramm zum 2. und 1. Kyu passten.

Den Abschluss bildete dann Jens Dykow mit ein paar grundlegenden Worten und Beispielen zum Thema Hebeltechniken. Ihm war wichtig, den optimalen Weg zum Hebel zu finden, so dass der Verteidiger durch seinen günstigeren Winkel auch einen stärkeren Angreifer hebeln und sicher kontrollieren konnte.