

Abwehr mit dem Stock

Vergangenen Samstag war Christian Groffmann, 4. Dan Jiu-Jitsu, zu Gast in Glinde. Thematisiert wurde die Abwehr mit dem Stock, wobei vor allem der Hanbo, ein ca. ein Meter langer Stock zum Üben genutzt wurde. Über 30 Teilnehmer waren aus Nah und Fern angereist. Nach einem kurzen Aufwärmen wurden verschiedene Falltechniken mit dem Stock ausprobiert. Grundsätzlich unterscheidet sie sich nicht, nur sind Kleinigkeiten zu beachten, um sich nicht selbst an den Händen zu verletzen. Des Weiteren gab Christian Groffmann wichtige Hinweise zur Optimierung von Falltechniken allgemein, wie das Aufstellen des untergeschlagenen Beines bei der Rolle vorwärts, um gleich stabil zu stehen bzw. weiteragieren zu können. Im Anschluss wurden verschiedene Schläge und Stiche mit dem Stock in Form unterschiedlicher Drills geübt. So können in kurzer Zeit viele Wiederholungen erzielt werden, auch ohne Partner. Neben beidhändigen Schlägen, wie der große Handschwung, wurden auch einhändige Schläge und Stiche von den Teilnehmern geübt. Wichtig ist bei Üben mit Partner immer auf die richtige Distanz zu achten: Der Abstand sollte so gewählt sein, dass die Waffe/Stock selbst genutzt werden kann, aber der Partner/Gegner nicht an einen rankommt. In den nächsten Übungen arbeiten die Teilnehmer Stock gegen Stock, wobei Christian mit Basics begann: Distanz gewinnen, für den Fall das der Angreifer unvermittelt kommt und nicht mehr anders reagiert werden kann. Beispielsweise rückwärts gehen (ausweichen) und aktiv gegen den Stock des Angreifers schlagen, um ihn zu stören – womit dieser seine Energie nicht weiter aufbauen kann. Folgend wurden verschiedene Blockmöglichkeiten demonstriert und geübt, die zu Kombinationen ausgearbeitet wurden u.a. mit den am Anfang geübten Schlägen oder Stichen. Wichtig bei all den Blöcken ist das Ausweichen, um ggf. dem Angriff zu entgehen. Nach der Pause zeigte Christian verschiedene Möglichkeiten zur Verteidigung gegen Griffattacken und Schlagangriffe. Für viele der Eingänge in die darauffolgenden Techniken wurde das V-Prinzip genutzt, sprich ein V bildet aus Stock und Unterarm. Damit bot Christian Groffmann den Teilnehmer verschiedene Möglichkeiten, bei denen sich jeder Teilnehmer das raussuchen und mitnehmen kann, was ihm liegt bzw. interessiert. In den Kombinationen baute Christian auch verschiedene Hebel, Würfe und Würgetechniken mit dem Stock ein. Hier kann der Stock helfen eigene körperliche Unzulänglichkeiten dem Angreifer gegenüber auszugleichen. „Denn im Normalfall der der Gegner größer, Stärker, schwerer, betrunken, emotional aufgeregter als ich, sonst würde er mich ja nicht angreifen“, so Christian.