

## Landeslehrgang Itzehoe Stock- und Messerabwehr im Prüfungsprogramm

Stockabwehr ist im Ju-Jutsu ab dem 3. Kyu fester Bestandteil des Prüfungsprogrammes, ab dem 2. Kyu kommt dann noch die Messerabwehr dazu. Die wesentlichen Grundlagen der Waffenabwehr aus dem Prüfungsprogramm demonstrierte Referent Peter Schillinsky (5. Dan Ju-Jutsu, 2. Dan Jiu-Jitsu) den 25 Teilnehmer/innen des Landeslehrganges am 07. März im Dojo der Kampfsportgemeinschaft Arashi e.V. in Itzehoe. Peter stellte gleich zum Anfang klar, dass gerade den in der Prüfung zur Anwendung kommenden Formen der Messerabwehr hauptsächlich sportliche Aspekte (Bewegungsablauf, Distanzgefühl, Kontrolle) zugrunde liegen, die nur bedingt zur Verteidigung gegen reale Messerangriffe dienen können. Bei Angriffen mit scharfer Gewalt sind unbewaffnete Verteidiger stets dem Risiko schwerer bis tödlicher Verletzungen ausgesetzt. Nach einer lockeren Erwärmung, die gleichzeitig die später zur Anwendung kommenden Bewegungsabläufe enthielt, durften sich die Trainingspartner zunächst einmal mit „Stöcken“ aus Schaumstoff gegenseitig Stockschläge versetzen. Ziel war es, den richtigen Abstand zum/zur Partner/in beim Schlagen mit dem Stock auf spielerische Art-und Weise einzuhalten und auch den Stock einmal richtig durchzuziehen, ohne Verletzungsrisiko für den/die Partner/in. Anschließend wurde mit den 8 Angriffswinkeln die im Prüfungsprogramm geforderte Stockabwehr geübt. Nach einer kurzen Pause mit belegten Brötchen, Kaffee und Kuchen, ging es mit der Abwehr gegen Messerangriffe weiter. Peter nahm sich dabei viel Zeit für die Fragen der Teilnehmer/innen und legte dar, welche Schwerpunkte die Prüfer bei der Beurteilung der Abwehr setzen. Um die zum Beginn des Lehrgangs erwähnte bedingte Tauglichkeit vermeintlich wirksamer Messerabwehren zu verdeutlichen, durften die Teilnehmer/innen ihre/n mit Schutzbrille und weißen Shirts ausgestatteten Trainingspartner/in einmal mit Farbmessern angreifen. Hier wurden dann auf den weißen T-Shirts schnell einige Hieb- und Stichverletzungen sichtbar, die in der Realität schwerste Verletzungen zur Folge gehabt hätten. Nach etwa 4 Stunden endete dann ein rundum gelungener Lehrgang mit Peter bei der KSG Arashi. Wie im Lehrgangstitel angekündigt, nahmen alle Teilnehmer/innen wesentliche Punkte der Stock- und Messerabwehr für ihre Prüfungsvorbereitung mit nach Hause.

Bericht von Andreas Schultz