Freie Darstellung mit Selbstverteidigungscharakter im Bereich der Ju Jutsu Techniken

Mehrfachangriffe ohne Waffen

22.09.2007
KSG Arashi e.V. Itzehoe
Peter Schillinsky 4.Dan

Übersicht

01. Vorwort

02. Einleitung

03. Motivation

04. Techniken

05. Ausführung

06. Quellen

Vorwort

Es kann sich ja ein jeder,
der nicht an vorgefassten Meinungen leidet,
sich vielmehr ohne jede unangebrachte Leidenschaft mit dem
Versuch richtig bekannt macht und
sie mit der gerechten Waage der Wahrheit wägt,
durch die dabei erworbene reichere Erfahrung und
das vollständigere Wissen von solchen eingewurzelten
und nicht recht begriffenen Auffassungen freimachen.
Wo nämlich das Zeugnis der Dinge selbst vorliegt, bedarf es keiner Worte,
wer aber handgreifliche und sichere Erfahrungstatsachen bestreitet,
mit dem soll man nicht streiten oder sich große in einem Kampf einlassen.
Bitte sehr, mag er doch bei seiner Meinung verbleiben
und wie die Maulwürfe der Finsternis nachjagen.

Otto von Guericke

Einleitung

Die Sportart Ju Jutsu ("Sanfte Kunst") wurde 1968 von Otto Brief, Werner Heim, Franz-Josef Gresch, Richard Unterburg, Klaus Münsterman
und weitere hohen deutschen Danträgern verschiedener Budosportarten entwickelt.
Auf dem Deutschen Dan Tag des DDK (damals noch dem Deutschen Judo Bund angegliedert), am 28.01.1968, wurden die Prüfungsrichtlinien erarbeitet, die 1969 in Kraft traten.
Der Deutsche Ju-Jutsu Verband wurde 1990 gegründet und 1992 als eigenständiger Sportfachverband in den Deutschen Sportbund aufgenommen.

Ju Jutsu ist ein modernes und effektives Selbstverteidigungssystem, das sich aus den Elementen Karate, Judo, Aikido und Jiu Jitsu zusammensetzt, aber auch Inhalte aus anderen Kampfsportsystemen wie Arnis, Eskrima, Sambo, Boxen, Ringen und vielen mehr. Mit der Reform des Ju-Jutsu Prüfungsprogrammes, dem "Ju-Jutsu 2000", wurde das alte starre Prüfungsprogramm abgeschafft. An seine Stelle trat ein offenes „freieres" Prüfungsprogramm, welches dem Ju-Jutsuka erlaubt es seinen Anforderungen anzupassen. Ju Jutsu ist eine Sportart, die lebt, sich weiterentwickelt und sich den aktuellen Entwicklungen anpasst, d.h. die Techniken werden stetig weiterentwickelt.

Gedanken zur Prüfung

Als ich mir Gedanken zu meinem 5. Dan gemacht habe, überlegte ich mir, welches Gebiet ich in der Prüfungsaufgabe "Freie Darstellung mit Selbstverteidigungcharakter" im Bereich der Ju Jutsu Techniken darstellen möchte. Es boten sich mir zunächst viele Möglichkeiten. Zu einen der Bereich der Show - Techniken / Duo System, aber auch Hebel- Wurftechniken kamen in nähere Auswahl. Ich stellte mir die Frage, wie man das Ju Jutsu in seiner Vielfalt und Effektivität darstellen kann. Für mich erschien ein Thema naheliegend: "Mehrfachangriffe". Diese Angriffe sind komplex und realitätsnah. Da aber dieses Thema sehr umfangreich ist, habe ich die Auswahl auf Kontakt – Faust und Beintechniken beschränkt.

Ju Jutsu ist Selbstverteidigung

Was ist "Selbstverteidigung"?

Als Selbstverteidigung wird die Vermeidung und die Abwehr von Angriffen auf die seelische oder körperliche Unversehrtheit eines Menschen bezeichnet. (vgl. § 227 Abs. 2 BGB, § 32 Abs. 2 Strafgesetzbuch, § 15 Abs. 2 OwiG). Die Spannweite solcher Angriffe beginnt bei Nichtbeachtung, unbedachten Äußerungen, Einnehmen von Gemeinschaftsraum usw., setzt sich fort über Beleidigungen, Mobbing und Körperverletzung und reicht bis zu schwersten Gewaltverbrechen. Dabei ist jedoch immer die Ausübung von Macht das Ziel des Täters. Die weit überwiegende Anzahl solcher Angriffe wird nicht von Fremden, sondern von Bekannten (z.B. Schulkameraden, Verwandte, Ehepartner usw.) verübt. Bei der Verteidigung gegen nicht-körperliche Angriffe spricht man heute auch von Selbstbehauptung.

Das Ju Jutsu Prüfungsprogramm hat ein großes Spektrum an Verteidigungstechniken, die die Grundlagen der jeweiligen spezifischen Verteidigung beinhaltet. Man kann sagen, kaum eine andere Kampfsportart ist so weit gefächert und verfügt über so viele Komponenten. Es kommt darauf an, was ein jeder machen möchte bzw. muss.
So sind die Anforderungen der Justiz oder Einsatzkräfte andere als bei der Frauen- Selbstverteidigung, der Security, den Wettkämpfern oder den Breitensportler. Es bleibt also dem Einzelnen überlassen, Ju Jutsu für sich zu entdecken und seine Prioritäten zu setzen.

Elemente und Prinzipien des Ju-Jutsu

"Harte" und "weiche" Mittel (Techniken) sind die Elemente im Ju-Jutsu; die Prinzipien dagegen zeigen bei den Bewegungsabläufen die "Wege" oder das "Wie" ihrer Anwendung.

Unter harten Techniken sind in erster Linie alle Schläge, Stöße und Tritte, die erhebliche Verletzungen verursachen und sogar tödlich wirken können, zu verstehen.
An zweiter Stelle folgen die Wurftechniken, die - in der Selbstverteidigung auf hartem Boden ausgeführt - ebenfalls zu schweren Körperschäden führen können.
Die Block-, Hebel-, Sperr- und Würgetechniken zählen in der Regel zu den weichen Techniken. Sie ermöglichen es dem Verteidiger, den Angreifer abzuwehren bzw. ihn unter Kontrolle zu halten, ohne ihn ernsthaft verletzen zu müssen. Bei den Hebel- und Würgetechniken ist dieses abhängig von der Ausführung und dem Ansatzpunkt.

Sollen die Techniken nach ihrer Herkunft auch in der Selbstverteidigung voll wirksam werden, müssen ihre Prinzipien beachtet werden.

"Wirksamkeit" heißt nicht Kraft oder Gewalt, sondern gute Techniken nach den Budoprinzipien, die es auch dem Schwachen möglich macht, sich gegen einen oder mehrere stärkere Angreifer erfolgreich verteidigen zu können.

Motivation

Wie kommt es eigentlich zu Angriffen, gegen die wir uns wohl oder übel verteidigen müssen?

Dieses komplexe Thema kann in Ausführlichkeit hier nicht behandelt werden. Es sollen jedoch einige im Hinblick auf das Prüfungsthema wichtige Gesichtspunkte beleuchtet werden.

Die meisten gewalttätigen Situationen geschehen unter Alkoholeinfluss, wie eine Statistik aus Schweden belegt: Zwischen 70 und 80% der Gewalttäter waren alkoholisiert, auf Opferseite steht ihnen ein Prozentanteil zwischen 40 und 50% entgegen. Alkoholisierte Menschen neigen zur Provokation, zur Selbstüberschätzung; die Hemmschwelle, Gewalt anzuwenden, sinkt. Daher besteht überall dort, wo (oft im Übermaß) Alkohol getrunken wird, ein erhöhtes Risiko, in Schlägereien zu geraten.

Angriffe erfolgen darüber hinaus durch Personen, die Probleme im privaten oder beruflichen Umfeld haben, unter einem schwachen Selbstwertgefühl leiden. Für sie ist Gewalt ein Ventil, eine Möglichkeit der Konfliktlösung und der Selbstbestätigung. Sie empfinden oft nicht angepasste, nicht in ihr Weltbild passende Menschen oder Menschen anderer Hautfarbe und Herkunft als Bedrohung und lehnen diese daher ab. Rechtsradikale sind dafür ein Beispiel.

Manche sind vielleicht selbst Opfer von Gewalt oder sogar Missbrauch geworden. Andere hingegen sind leicht zu provozieren oder schlicht gewalttätig. Wenn man die Probleme einer Person kennt oder aber weiß, wodurch sich eine solche Person provozieren lässt, so kann man vielen Angriffen schon von vornherein aus dem Weg gehen.

Aber leider ist nicht allen Mitmenschen anzusehen, ob sie einen seelischen und geistigen Schaden erlitten haben. Oft reichen schon Missverständnisse, ein unbedachtes Wort und die Gewaltbereitschaft des Gegenübers aus, Angriffe zu provozieren.

Der Umgang mit Menschen anderer Kulturkreisen kann zu besonderen Problemen führen, weil man unterschiedliche Vorstellungen von Verhalten und Ehrgefühl berücksichtigen muss. Zurückhaltung in Gestik und Sprache sind hier angezeigt.

Eine andere Möglichkeit, Konflikten aus dem Wege zu gehen, ist das Vermeiden von typischen 'Opfergelegenheiten' (sogenannten viktimogenen Situationen). Soll sagen: Man sollte solche Orte meiden, von denen man annehmen kann, dass es dort zu Auseinandersetzungen kommt.

Andererseits wollen wir, als Ausdruck unserer individuellen Bedürfnisse, am gesellschaftlichen Leben teilnehmen(Fußballstadien, „Kneipenbummel", Stadtfeste etc.).Die Anpassung an gegebene Situationen hat daher ihre Grenzen; und so können wir, trotz allen Bemühens, in Situationen geraten, in denen wir gezwungen sind, uns oder jemand anderen (z.B. die Partnerin) zu verteidigen. Dann bleibt leider nur die aktive Verteidigung unter Einsatz physischer Gewalt. Kampfsport als Selbstverteidigung, insbesondere das Ju-Jutsu, hilft uns, solche kritischen Lagen besser zu meistern und klaren Kopf zu bewahren.

Bevor ich auf typische im Alltag vorkommende Angriffssituationen eingehe, erörtere ich im Folgenden einige physische und psychologische Gesetzmäßigkeiten, denen Angreifer und Verteidiger unterliegen.

"Die Regeln"

Gibt es Regeln in einem Straßenkampf? Diese Frage ist nicht so naiv wie sie klingt. Natürlich existieren Regeln physiologischer und biologischer Art, die Möglichkeiten und Effektivität beeinflussen. Aber es existieren noch andere Regeln, chemische, soziale und psychologische Regeln, welche einen Großteil des Kampfes bestimmen. Viele Menschen sind sich dieser Regeln nicht bewusst, weil sie so unsichtbar sind wie die Grammatikregeln ihrer Muttersprache, sie sind so in Fleisch und Blut übergegangen, dass man ihre Existenz nicht mehr hinterfragt.

Wir können diese Regeln einmal einzeln betrachten und mit den physiologischen beginnen, da diese am einfachsten ist. Wenn der Körper einer besonderen Situation ausgesetzt wird, und ein realer Kampf ist eine solche Situation, schüttet er chemische Stoffe aus, die wiederum Körper und Geist in ganz besonderer Weise beeinflussen.

Wissenschaftler und andere, die sich ernsthaft mit dem Studium dieser Phänomene befassen (z.B. Bruce Siddle), fanden heraus, dass die Herzrate, gemessen in Schläge pro Minute (SPM), ein gutes Barometer für die anderen Effekte darstellt.

Es ist hier zu beachten, dass wir hier von der Herzrate sprechen, welche durch Hormonausschüttung beeinflusst wird. Eine SPM Zunahme durch aerobische Übungen oder Workouts hat einen völlig anderen Effekt. Auch ist zu beachten, dass ein hormonell bedingter Anstieg der Herzrate augenblicklich einsetzt.

Regeln der physiologischen Furcht:

Wenn die Angst so groß ist, dass die Herzrate den Wert von 115 SPM übersteigt, verliert man die feinmotorischen Eigenschaften. D.h.: präzise Griffe und Hebel sind nicht mehr möglich.

155 SPM bedeutet, dass sich die Grobmotorik stark verschlechtert – die Fähigkeit Kombinationen anzubringen, ist nicht mehr vorhanden.

Bei 175 SPM sind Planen und Denken schwer beeinträchtigt. Man verliert Nahsicht, peripheres Sehen und die Tiefenwahrnehmung. Das Hören geht fast ganz, wenn nicht sogar vollständig unter.

Steigt die Herzrate über 175 SPM wird sich die Blase unkontrollierbar entleeren. Die meisten werden starr vor Angst. Die einzig möglichen physischen Aktivitäten sind Rennen und mit den Armen Herumfuchteln.

Fazit: Je mehr man auf seine Fähigkeiten angewiesen wäre, umso weniger ist man in der Lage sie zu nutzen. Kampfsporttraining kann uns jedoch in die Lage versetzen, diesen physiologischen Stress zu bewältigen. In den Übungseinheiten sollte aus diesem Grunde neben der eigentlichen Kampfkunst auch solche Faktoren berücksichtigt werden. Wenn man jetzt einmal hören sollte: „Wenn dies jetzt real wäre, würde ich es besser machen", weiß man, dass es unrealistisch ist. Wenn es eine reale Situation wäre, würde man weitaus schlechter agieren als im Training. Der Glaube, dass Menschen sich unter Stress verbessern, ist ein Mythos.

Diese Stresslevel können beim Großteil der Menschheit schon allein durch aggressive verbale Drohungen ausgelöst werden!

Bei dem verbleibenden Rest der Regeln ist es schwieriger zu bestimmen, ob sie durch biologische, psychologische oder soziale Faktoren ausgelöst werden.

PSYCHOLOGISCHE REGELN

1: Gesichtskontakt

In unserer Kultur ist es nicht üblich, dass ein Erwachsener das Gesicht eines anderen Erwachsenen in irgendeiner Art und Weise berührt und wenn, dann ist dies ein Zeichen größter Intimität. Wenn überhaupt, dann berühren Erwachsene Köpfe von Kindern und auch dies macht sie in diesem Moment sehr mächtig gegenüber den Kindern. Das Gesicht eines anderen Erwachsenen zu berühren zeugt von großer Dominanz, welche herausstellt, dass der Ausführende den Empfänger der Berührung als Kind ansieht. Selbst die Berührung des Haupthaares kann als Demütigung empfunden werden.

Ein Schlag ins Gesicht, richtig ausgeführt, kann physisch vernichtend sein.

Mit oder ohne richtiger Technik kann dieser Schlag das Opfer psychisch schwächen, es mental in seine Kindheit zurück versetzen, paralysieren und unterwerfen.

Das Tabu ist in unserer Kultur so stark ausgeprägt, dass viele Menschen selbst erstarren, wenn sie eine andere Person ins Gesicht schlagen und sei es nur im Training oder Sparring. Den meisten kann es so ergehen.

2: Reden

Reden und das Auftreten eines Angriffs sind sehr weit voneinander entfernt. Was ich meine ist, dass ich niemals gesehen habe, wie jemand einen Schlag ausgeführt hat, und sei er noch so leicht, während er normal gesprochen hat. Schreien, scharf Luftholen, plötzliche Stille ja aber kein Reden. Versucht selbst einmal während einer Konversation einen Angriff auszuführen. Sprecht über das Wetter. Führt einen Schlag aus, ohne dass sich eure Stimme dabei verändert. Ich kann es nicht und ich habe noch nie jemanden getroffen der das kann. Vielleicht ein neues Trainingsziel?

Innerhalb einer Bedrohung habt ihr während des Redens ein wenig Spielraum, es bedarf nur sehr wenig Zeit, um von Gesprächsmodus auf Verteidigungsmodus umzuschalten.

Der Angriff

Der Angriff ist ein Ritual mit spezifischen Schritten. Die Schritte sind von Kultur zu Kultur verschieden.

In unserer westlichen Kultur sehen mit leichten Abweichungen fast immer wie folgt aus:

1) Augenkontakt, hartes Starren

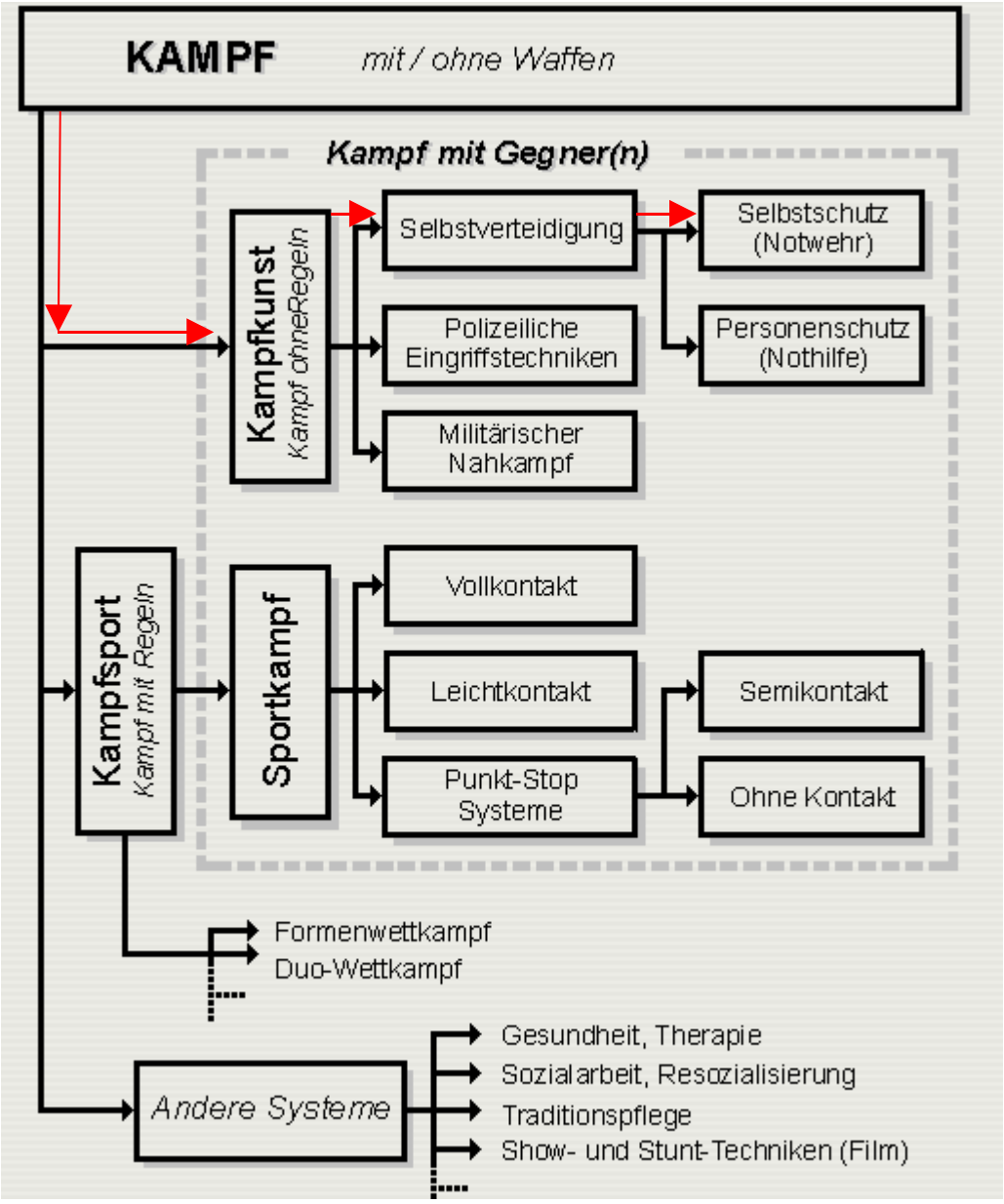
2) Verbale Herausforderung: „Was guckst Du mich so an, eh?!"

3) Enge Distanz. Manchmal Bruststöße

4) Fingerstich oder doppelter Handstoß zur Brust

5) Ohrfeige oder Schwinger mit der dominanten Hand

Kampfsport Übersicht - Kampfkunst bzw. Kampfsport



Techniken

Die Auswahl folgender Techniken ergibt sich aus den in der Einleitung und im Abschnitt Motivation gewonnenen Erkenntnissen. Sie sollen sowohl die Vielfalt des Ju-Jutsu widerspiegeln als auch realistische Angriffs-und Verteidigungssituationen berücksichtigen. Es soll in jedem Fall die Verhältnismäßigkeit der Mittel gewahrt bleiben, gleichzeitig aber die Wirksamkeit und Effektivität des Ju-Jutsu als Selbstverteidigung gezeigt werden. Die Angriffe sind von leicht bis schwer gestaffelt, d.h.es folgen zunächst solche, die der Verteidiger noch gut kontrollieren kann, bis zu jenen, bei welchen es vor allem auf Reflexe und Übung ankommt.

Die Angriffe werden in zwei Hauptgruppen gegliedert, zum einen die Angriffe mit Kontakt, das sind Handgelenk und Revers Erfassen, ein- bzw. beidhändig, danach folgen die Angriffe ohne Kontakt. Hier sind es die Hand- Faustangriffe wie Ohrfeige, Schwinger, gerader Fauststoß, Rückhandschlag und Aufwärtshaken. Danach die Kombination von Hand- und Beintechniken. Zum Schluss folgen Beintechniken wie Lowkick, gerader Fußstoß vorwärts und seitwärts, Kniestoß und -tritt und der Halbkreisfußtritt vorwärts.

Das sind im Einzelnen folgende Techniken

Mit Kontakt

01. gleichseitiges Handgelenk Erfassen mit Ohrfeige

02. diagonales Handgelenk Erfassen mit Fauststoß zum Kopf
03. diagonales Handgelenk Erfassen mit Rückhandschlag zum Kopf
    Angreifer - Kontakt erfolgt mit der schwächeren Hand, stärkere schlägt.
    Verteidiger - Aufmerksamkeit auf die Schlaghand. Abwehr auch noch mit erfasster Hand.

04. einhändig Revers erfassen mit Aufwärtshaken
05. einhändig Revers erfassen mit Schwinger zum Kopf
06. einhändig Revers erfassen mit geraden Fauststoß zum Kopf
    Angreifer - Kontakt erfolgt mit der schwächeren Hand, stärkere schlägt.
    Verteidiger - Aufmerksamkeit auf die Schlaghand. Abwehr: Beide Hände sind frei.

07. beidhändig Revers erfassen mit Kopfstoß
08. beidhändig Revers erfassen mit Knieschlag
    Angreifer - Höherer Krafteinsatz durch beide Hände (Zug).
    Verteidiger –Abwehr hauptsächlich gegen Kopf bzw. Knie.

09. beide Handgelenke erfassen mit Kniestoß
    Angreifer - Höherer Krafteinsatz durch beide Hände (Zug).
    Verteidiger –Abwehr hauptsächlich gegen Beintechniken, bei weiterer Distanz .

10. Schwitzkasten von der Seite mit Faustschlag zum Kopf
11. Schwitzkasten von vorn erfassen Knieschlag zum Körper
    Angreifer – Fester Stand, Kontrolle des Gegners.
    Verteidiger –Luftknappheit, schnelles Handeln (Vorsicht Wirbelschaden!).

Ohne Kontakt

Hand - Faustangriffe

01. Doppelschwinger auf Kopfhöhe
    Angreifer – Weite Ausholbewegung.
    Verteidiger –vorhersehbarer Angriff.

02. Führhand zum Kopf – Aufwärtshaken zum Körper
    Angreifer – Mittlere- bis Nahdistanz.
    Verteidiger – Deckung schließen, kurze Reaktionszeit,

03. Führhand – Schlaghand jeweils zum Kopf
04. Fauststoß (Schlaghand) - Drehung - Rückhandschlag jeweils zum Kopf
05. Führhand zur Körpermitte – Schwinger zum Kopf
    Angreifer – Täuschung, schnelle Angriffsfolge.
    Verteidiger –Deckung schließen, kurze Reaktionszeit,

Hand- Fußangriffe

06. Lowkick mit links – gerader Fauststoß zum Kopf
    Angreifer – Ablenkung damit die Deckung offen wird.
    Verteidiger – geschlossene Deckung, vordere Bein entlastet.

07. Fußstoß vorwärts mit rechts zur Körpermitte – Rückhandschlag zum Kopf
    Angreifer – Voller Körpereinsatz.
    Verteidiger –Distanz verringern.

08. Halbkreisfußtritt vorwärts links in Rumpfhöhe – gerader Fauststoß zum Körper
    Angreifer – Ablenkung damit die Deckung offen wird.
    Verteidiger – Ausweichen, Distanz verringern.

Beintechniken

09. Fußstoß vorwärts links zur Körpermitte – Lowkick mit rechts

10. Fußstoß vorwärts links– Kniestoß vorwärts recht zur Körpermitte

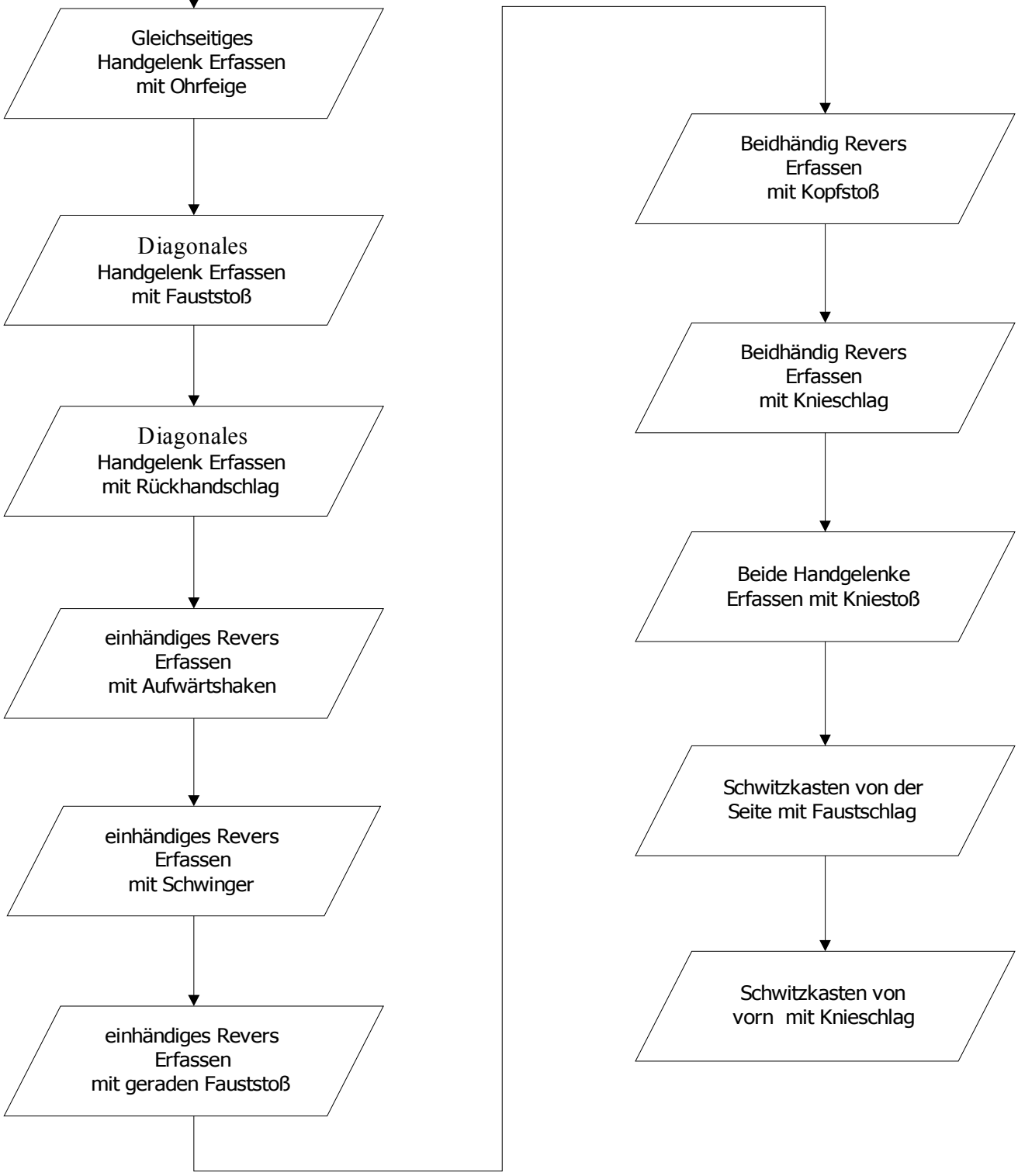
11. Halbkreisfußtritt vorwärts links zur Körpermitte – Fußstoß seitwärts rechts zur Körpermitte

Angreifer –Vermeidung von Nahdistanz
Verteidiger –Infight suchen.

Die hier gezeigten Techniken geben nicht einen Standard aus dem Prüfungsprogramm wieder, sondern zeigen einen Ausschnitt der Möglichkeiten, sich in konkreten Alltagssituationen zu verteidigen. Ein ausgewogenes Trainingsprogramm sollte das Einüben solcher Techniken berücksichtigen.

Übersicht Techniken
Gruppe 1

Mit Kontakt



Übersicht Techniken
Gruppe 2

Ohne Kontakt

Hand-Faustangriffe

- Doppelschwinger
- Führhand folgend Aufwärtshaken
- Führhand folgend Schlaghand
- Fauststoß Schlaghand , Drehung mit Rückhandschlag
- Führhand folgend Schwinger

Hand-Beinangriffe

- Lowkick – gerader Fauststoß
- Fußstoß vorwärts - Rückhandschlag
- Halbkreisfußtritt vorwärts – gerader Fauststoß

Beinangriffe

- Fußstoß vorwärts - Lowkick
- Fußstoß vorwärts - Kniestoß vorwärts
- Halbkreisfußtritt vorwärts - Fußstoß seitwärts

Ausführung

Zur SV Demonstration wird eine quadratische Mattenfläche von ca. 8m Seitenlänge benötigt. Die Ausführung erfolgt ohne weitere Licht- bzw. Tontechnik. Angreifer und Verteidiger tragen den traditionellen Gi, wobei die Jackenfarbe eventuell unterschiedlich sein kann. Bei den Abwehren wird der Angreifer zum Boden geführt und kontrolliert.

Quellen

Otto von Guericke,

Reihe Ostwalds Klassiker, Bd. 59: Übersetzung von Guerickes "Experimenta nova Magdeburgica de vacuo spatio", 1672. (Magdeburger Halbkugeln) 1996,

http://www.kampfkunst-bildstock.de/jujutsu.html

http://de.wikipedia.org

http://www.budopoint.de/index.html

http://www.karate-archiv.de/Artikel/artikel.html

http://www.arsmartialis.com/

http://hometown.aol.de/pausermarco/kampfsportartenfernost.html

http://www.tsuru.de/

http://www.top-fighting.de/