

## Jahresabschlusslehrgang Jiu-Jitsu

Corona- und krankheitsbedingt fiel der Jahresabschlusslehrgang in Bad Malente dieses Jahr etwas kleiner aus, dafür aber familiärer und intensiver mit bis zu 17 Teilnehmern. Am Samstag referierte Peter Schneider, 10. Dan Jiu-Jitsu, zu Abwehr gegen Kontaktangriffe: Revers, Umklammerung, Schwitzkasten und Nelson. Sonntag stand Lothar Glišović, 2. Dan Ju-Jitsu, auf der Matte mit Selbstverteidigung aus der Praxis für die Praxis.

Peter integrierte am Samstag in das Aufwärmen wieder verschiedene Bewegungsformen, Atemi- und Abwehrtechniken, sowie Fallschule und Würfe, bevor es zu den eigentlichen Kombinationen aus den verschiedenen Kontaktangriffen ging. Aus seinem breiten Wissensschatz holte er verschiedene Befreiungsmöglichkeiten, die auch sehr effektiv auf der Straße wirken. Den Start machte Peter mit Reversgriffen - wichtig ist das unverzügliche Handeln, um den Möchtegern-Casanova und Tatschern Einhalt zu gebieten, so dass deren Aktionen im Keim erstickt werden. Je nachdem wie der Angreifer greift, und auf die eigenen Aktionen reagiert, muss natürlich weitergearbeitet werden. „Jede Technik hat auch ihre Schwachstellen oder ich habe geluscht, dann bleibt nicht ruhig stehen –geht in eine andere Technik“. So demonstrierte Peter verschiedene Varianten, die die Teilnehmer ausprobierten und übten. Dabei achtete er auf die korrekte Ausführung der Techniken und zeigt immer wieder, worauf es bei der jeweiligen Technik ankommt. Mit seinem Flensburger Charme begeisterte Peter die Teilnehmer, so dass die Zeit wie im Flug verging.

Sonntag heizte Lothar den Teilnehmer erstmal ein. Der ehemalige Kriminalbeamte berichtete, dass die Angriffe im Laufe der Zeit immer raffinierter, vielfältiger, gemeiner und vor allem brutaler geworden sind. Vieles lässt sich im Vorhinein verhindern durch Beobachtung der Umgebung (um gefährlichen Situation im Vorhinein aus dem Weg gehen), durch Körpersprache und Stimme. Wenn es keine andere Möglichkeit mehr gibt, müssen die Techniken schnell, kurz und effektiv sein, um den Angriff zu beenden bzw. aus der Situation herauszukommen – weg zu laufen/zu flüchten – das ist das A und O in der Praxis. Um die Technik effektiv zu auszuführen, ist das Wissen wohin und womit geschlagen wird, wichtig. Anhand eines sehr anschaulichen Experiments wurde dies allen Teilnehmer sehr deutlich gezeigt. „Unser eigenes „Waffenarsenal“ tragen wir mit uns rum, allein mit der Hand gibt es die verschiedensten Möglichkeiten“. Die Teilnehmer konnten dann erstmal die ihre unterschiedlichen „Waffen“ locker partnerweise für sich durchgehen. Anschließend sind verschiedene Kombinationen an Pratzen geübt worden – mit Berücksichtigung unterschiedlicher Distanzen und in Hinblick auf Schnelligkeit und Kraft. Ein Angriff kommt nie völlig unerwartet, es gehen immer Handlungen (Pre-Attacks) voraus – verbale oder körperlich - bevor es zur Eskalation/Angriff kommt. Das Angriffsverhalten bei Männern und Frauen unterscheidet sich in der Regel, während Männer eher Schlagen, sind bei Frauen häufig Kontaktangriffe zu beobachten. Hier wurden verschiedene Variante geübt, u.a. auch mit Stimmeinsatz.