

Jahresabschlusslehrgang 2022

Zum diesjährigen Jahresabschlusslehrgang Jiu-Jitsu in Bad Malente waren über 30 Teilnehmende angereist. Neben Schleswig-Holsteiner waren auch Ju- und Jiu-Jitsukas aus Thüringen und Niedersachsen da und haben fleißig an zwei Tagen trainiert. Referenten waren Peter Schneider, 10. Dan Jiu-Jitsu, 1. Dan Ju-Jutsu, 2. Dan Pentiak Silat h.c, sowie Peter Schillinsky, 5. Dan Ju-Jutsu, 2. Dan Jiu-Jitsu. Am Samstag referierte Peter Schneider mit dem Thema Abwehr gegen Schnitt- und Stichwaffen, am Sonntag referierte Peter Schillinsky zur Abwehr von Faust- und Fußangriffen.

Samstag startete Peter mit einer kleinen Theorieeinheit: U.a. wie verhalten und agieren Angreifer in der Realität – mit einigen Beispielen aus der eigenen Erfahrung untermauerte er dies. Im Training/Prüfung sind die meisten gezeigten Angriffe nicht realitätsnah, somit würden ein Großteil der gelernten Abwehren in der Realität nicht funktionieren. Die meisten Angriffe kommen verdeckt und blitzschnell. Zudem gab Peter noch Hinweise für Trainingsmesser, die geeignet sind. Damit die Teilnehmenden auch eine Vorstellung, was alles als Stich- oder Schnittwaffe gab Peter noch einige Beispiele. In anschließende Aufwärmübungen baute Peter verschiedene Bewegungsformen, Ausweichen oder Würfe ein, bevor es zu den Abwehrtechniken kam. Hier ging Peter auf verschiedene Angriffswinkel und Waffen ein. Oft hieß es: „Ihr müsst dicht ran, sonst kann der Angreifer zurückziehen, blockieren und dann den festen Willen haben „weiterzuarbeiten“ – denn Angreifer haben hohen Adrenalin Spiegel und merken nichts“.

Auch Peter Schillinsky begann am Sonntag mit einer kurzen theoretischen Einführung mit Kriminalstatistiken. Erschreckend ist, dass bereits 6- bis 14-Jährigen 12% Gewalttaten ausüben. Er wies nochmal darauf hin, dass die Angriffe bei Straßenprügeleien nicht so ausgeführt werden wie wir es in Prüfungen zeigen. Daher baute Peter in sein Programm Verteidigungen für Straße, Prüfung und Kampfkunst ein. Nach dem Aufwärmen mit spezifischen Übungen zur Atemis, startete er mit Faustangriffen. Gab nochmal Hinweise zur Distanz bei verschiedenen Atemis und deren Ausführung. U.a. dass der Abstand zu Partner ca. 2 m oder 2 Armlängen optimal ist, „Damit hat man einen guten Abstand, um weder Schläge noch Tritte abzubekommen, ohne dass der Partner einen Schritt macht“. Grundsätzlich sollte sich überlegt werden, ob eher auf die Außenseite des Partners oder die Innenseite gearbeitet werden möchte. Dem entsprechend muss sich bewusst sein, wenn auf der Innenseite weitergearbeitet wird, dass der Partner/Angreifer noch eine zweite Hand hat oder auch mit Kopf oder Beinen weiterarbeiten kann. Die Außenseite bietet den Vorteil, dass sich der Partner/Angreifer sich erst neu ausrichten müsste, um eine effektive Folgetechnik auszuführen. So demonstrierte Peter verschiedene Abwehren für unterschiedliche Angriffe mit Armen und Beinen.