



Ju-Jutsu/Judo im Breitenfelder SV

„Gemeinsam gegen Gewalt - denn alle könnten betroffen sein“



„Gemeinsam gegen Gewalt“ gilt für alle Lebenslagen. Gewaltprävention, Selbstbehauptungstraining und Selbstverteidigung als letztes Mittel kann jede/r in jedem Lebensalter lernen. Petra Oesterreich und Rüdiger Merten gründeten die Abteilung des BSV vor vier Jahren und heute danken die Beiden denen, die diese Erfolgsgeschichte möglich machten. Als großzügige Spenderin erwies sich die Raiffeisenbank Südstormarn, die dafür sorgte, dass ein Vollschutzanzug und ein digitales Flipchart angeschafft werden konnten. Auch eine Trainingscamp in Bad Malente, der die Folgen der Corona Pandemie bei Kindern und Jugendlichen thematisierte, wurden so möglich. Der Möllner Zahnarzt Herr Kilinc (Zahnarztpraxis AlDente) unterstützte die Jugendfreizeit in Malente und ein Schlafest mit einem Vereins-T-Shirt für alle Teilnehmenden. Jens Kruse, Inhaber des Unternehmens Abelco in Büchen spendet schon lange regelmäßig und großzügig für Veranstaltungen und Sportgeräte der Budo-Abteilung. Die Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg lobte im letzten Jahr einen KSK- Vereinspreis für engagierte Vereine in der Region aus. Mit einem hoch dotierten zweiten Platz konnten Petra Oesterreich und Rüdiger Merten einen kostenlosen Kurs „Nicht mit uns - gegen sexualisierte Gewalt“ in der Schule Steinfeld für geistig und körperlich behinderte Kinder und Jugendliche ausrichten. Für dieses Pilotprojekt war eine spezielle Ausrüstung mit Sportgeräten und technischem Equipment notwendig, der nun nachhaltig weiter angeboten wird. Die Zeiten sind nicht besser geworden. Der Krieg in der Ukraine, die Energiekrise, die Inflation und Zukunftsängste lassen die Gewalt in unserer Gesellschaft wachsen. Mit unseren Projekten und Angeboten wirken wir der Gewalt entgegen.

„Nicht mit uns“

Im Dezember fand in der Schule Steinfeld ein Pilotprojekt gegen sexualisierte Gewalt an Kindern und Jugendlichen mit körperlichem und geistigem Handicap statt. Gerade auch diese Personengruppe ist leider oft sexualisierter oder auch anderen Formen von Gewalt ausgesetzt. Diesem Personenkreis der Gesellschaft gilt es einen Weg aufzuzeigen „Nein“ zu sagen und sich gegen alle Formen von Gewalt zur Wehr zu setzen. Petra Oesterreich, Gleichstellungsbeauftragte des Kreises Herzogtum Lauenburg, Rüdiger Merten

und Maximilian Oesterreich - Ju-Jutsu Trainer im Breitenfelder Sportverein haben dieses Projekt lange vorbereitet und ins Leben gerufen. So startete das Projekt mit 20 Jugendlichen und einem Kennenlernspiel. Nähe, Abstand und Distanz wurde den Teilnehmenden mit Rollenspielen und dem Vergleich einer kleinen Maus und einer starken Katze bewusst gemacht. So konnten alle ausprobieren, wie es sich anfühlt selbstbewusst und stark, oder klein und schwach zu sein. „Das kleine und das große Nein“ ein Rollenspiel, zog sich als roter Faden durch die Veranstaltung. Alle konnten spielerisch erfahren, wie es ist, wenn sich Jemand dicht neben einen setzt, etwas weggenommen wird, oder eine fremde Person einen Kuss geben möchte. Zuerst leise und schüchtern, dann laut und selbstbewusst – alle konnten selber ausprobieren Grenzen zu setzen und „nein“ zu sagen. Einfache körperliche Selbstverteidigungstechniken, wie einen Griff lösen, oder eine Stopp-Technik wurden geschult und geübt. Hilfe zu holen, sich in Sicherheit zu bringen und auch anderen zu helfen, wurde mit dem Rettungsspiel thematisiert und nachgestellt. Einige Lehrer und auch die Schulleiterin Frau Knigge waren anwesend und gaben Hilfestellung. Der Schulrat des Kreises Herzogtum Lauenburg Herr Harder hat die Schirmherrschaft übernommen und sich die Zeit genommen, sich selber einen Eindruck von dem Projekt zu verschaffen. Die Schulleiterin Frau Tanja Knigge sagte nach der Veranstaltung: „Die Lehrkräfte zeigten sich beeindruckt wie gut sich ihre Schüler beteiligten und wie offen sie mit schwierigen Themen umgingen. Prävention vor Grenzverletzungen in jeglicher Hinsicht ist gerade bei Menschen mit geistiger Behinderung ein sehr wichtiges Thema, da insbesondere diese Gruppe in hohem Maße vor Übergriffen gefährdet ist. Das Projekt trägt durch den spielerischen Charakter und die konkreten Übungen sehr zur Stärkung des Selbstbewusstseins bei und somit zur Entwicklung der Personalen Identität unserer Schülerinnen und Schüler“.

Herr Harder, Schulrat des Kreises Herzogtum Lauenburg meinte: „Gewalt hat viele Gesichter und umfasst viele Formen von Handlungen zwischen Menschen in ihren öffentlichen und privaten Lebensbereichen. Gewalt richtet sich häufig gegen vermeintlich Schwächere, ist Ausdruck von Wut, Rache aber auch von Angst und Hilflosigkeit. Besonders Kinder und Jugendliche mit

einer geistigen Behinderung sind oft Opfer von Gewalt. Gewalt löst keine Probleme, sondern schafft neue, für Opfer oder auch für Täter. Die Schritte zu einer erfolgreichen Gewaltprävention sind: Hinschauen, Verantwortung für das eigene Handeln übernehmen und Hilfe anbieten. In diesem Pilotprojekt für die Schülerinnen und Schüler der Schule Steinfeld, einem Förderzentrum mit dem Schwerpunkt Geistige Entwicklung, wurden einfache und effektive Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt und Tipps gegeben, um erlebter Gewalt mutig, entschlossen und wirkungsvoll entgegen zu treten. Das erklärte Ziel ist es, die Schülerinnen und Schüler zu warnen und durch entsprechende Hilfestellungen zu sensibilisieren, damit möglichst niemand zum Opfer wird. In einer vertrauensvollen Atmosphäre mit einem auf die besonderen Bedürfnisse dieser Schülerinnen und Schüler orientierten, pädagogisch gut aufbereiteten und professionell durchgeführten Programm wurde dies eindrucksvoll erreicht. Ich freue mich sehr über dieses großartige Projekt, für das ich außerordentlich gern die Schirmherrschaft übernommen habe.“

Das Trainer*innen-Team der Abteilung Ju-Jutsu/Judo des Breitenfelder Sportvereines ist hervorragend ausgebildet und sehr erfahren. Das Thema Gewaltprävention ist hier immer wieder präsent, um Gewalt gar nicht erst entstehen zu lassen. Verschiedene Elemente der Gewalt-Prävention werden im Training altersgerecht, neben prüfungsrelevanten Techniken thematisiert. Um diesen hohen Standard zu halten, hat die Abteilungsleiterin das Team im April zu einem dreitägigen Workshop im Sport und Bildungszentrum Malente eingeladen, der großzügig durch eine Spende von der Raiffeisenbank Südstormarn finanziert wurde. Methodik, Didaktik und der Umgang mit schwierigen Situationen im Training standen im Vordergrund der Veranstaltung. Zusätzlich wurde thematisiert Wünsche, Probleme und Bedürfnisse der Trainingsteilnehmenden frühzeitig wahrzunehmen.

Ju-Jutsu Frauen-Selbstverteidigung ist neu im BSV. Frauen und Mädchen ab 15 Jahren trainieren Selbstverteidigung nach den Ju-Jutsu Prinzipien in einem geschützten Rahmen - „nur unter sich“. Hier freut sich das Trainerinnen-Team, Petra Oesterreich und Jana auf eine interkulturelle Gruppe. Die Gruppe wird donnerstags von 17:00 bis 18:30 Uhr frei von Zuschauenden in einem

geschützten Rahmen trainieren.

„Nicht mit mir“ der Dauerkurs für Kids im Alter zwischen vier und sieben im BSV ist ein Anti Gewalt Projekt des Deutschen Ju-Jutsu Verbandes. Motto: „Starke Kinder schützen sich“. Die Inhalte sind Gewaltprävention, Selbstbehauptung Deeskalation und Selbstverteidigung. Durch Rollenspiele, Rangeln und Raufen, Teamspiele zur Bildung von sozialer Kompetenz und einfache Techniken der Selbstverteidigung werden Kinder zur Bewältigung gefährlicher Situationen sensibilisiert und geschult. Das Training ist spielerisch und soll Kinder altersgerecht an die moderne Kampfsportart Ju-Jutsu heranführen.

„Ju-Jutsu Anfängertraining“

Ab dem siebten Lebensjahr wird Kindern und Jugendlichen der Zugang zu einer modernen Kampfsportart ermöglicht. Nach einer sportlichen Erwärmung wird im Techniktraining die Verteidigung gegen Gegner im Stand und am Boden geübt. Unterbrochen von Spielen und Koordinationsübungen. Hier sind die ersten Graduierungen mit dem gelben oder orangenen Gürtel möglich.

„Ju-Jutsu Fortgeschrittenentraining“

Ältere, größere und schon graduierte Kinder und Jugendliche, sowie Erwachsene haben hier die Möglichkeit zusammen zu trainieren und ihre Fähigkeiten zu vertiefen. Ab zwölf Jahren wird auch die Verteidigung gegen Waffen trainiert, erst gegen einen Stock später auch gegen Waffen wie Messer, Ketten einem Stock, oder auch eine Feuerwaffe. Die Möglichkeit, dass Eltern mit ihren Kindern zusammen trainieren, wird hier gerne gesehen und angenommen.

„Ju-Jutsu Erwachsenenentraining“

Hier trainieren Jugendliche ab sechzehn Jahren und Erwachsene. Das Training ist auch für Einsteiger geeignet und ist für Teilnehmenden, die schon länger dabei sind anspruchsvoll und vielseitig.

„Judo Training“

Im Judotraining lernen die Teilnehmenden das klassische Judo. Im Techniktraining werden die Judo Techniken geschult die für Interessierte auch im Wettkampf erprobt werden können. Samstags gibt es ein Wettkampftraining.

Weitere Informationen gibt es auf der Website: www.bsv1924.de/Ju-Jutsu-Judo oder telefonisch unter Tel.04542 6624.



Vollschutzanzug



links im Bild: Zahnarzt Gökhan Kilinc Zahnarztpraxis AlDente Mölln, Mitte Petra Oesterreich Abteilungsleiterin Ju-Jutsu, rechts Jens Kruse Abelco Büchen



Flipchart



Trainer*innenteam



rechts im Bild: Schulrat des Kreises Herzogtum Lauenburg Herr Harder, links Frau Knigge Schulleiterin der Schule Steinfeld



Bad Malente



Bambinitraining

Fotos: SV Bargtheide/hfr

Trainingsplan Judo

Anfänger
Mittwoch 15.30-17.00 Uhr

Fortgeschrittene
& Erwachsene
Dienstag 17:30-19:00 Uhr

Samstag
8 :00 - 10:00 Uhr
Wettkampf- Training
(Bitte Ansagen in der
WhatsApp-Gruppe beachten)

Trainingsplan Ju- Jutsu

Bambini (4-7 Jahre) „Nicht mit mir“ Dienstag 15.30-16.30 Uhr

Anfänger (7-9 Jahre) Dienstag 16.30-17.30 Uhr
Mittwoch 15.30-17.00 Uhr

Fortgeschrittene Mittwoch 17.00-19.00 Uhr

Frauen SV / Ju-Jutsu Donnerstag 17:00-18,30 Uhr
(Mädchen ob 15 J.)

Erwachsene (Jugendlichen ab 16 J.) Donnerstag 18.30-20.00 Uhr

Samstag 8 .00 - 10.00 Uhr
Prüfungsvorbereitung
(Bitte Ansagen in der
WhatsApp-Gruppe beachten)