

Selbstverteidigung in Alltagssituation und mit Alltagsgegenständen

Am 24.02.2024 lud der SVT Neumünster von 1911 e. V. zu einem Landestechniklehrgang mit dem Thema „Selbstverteidigung in Alltagssituation und mit Alltagsgegenständen“ ein. 50 Sportler:innen aus unterschiedlichen Vereinen und Stilrichtungen folgten der Einladung und erlebten einen kurzweiligen Nachmittag, an dem das ein oder andere Sitzmöbel durchs Dojo flog, der Transportumstand einzelner Äpfel verteidigungsrelevant wurde und schnöde Klanghölzer zu schmerzhaften Druckverstärkern wurden.

Nach einer kurzen theoretischen Einführung in das Notwehr- und Waffenrecht, gaben die Referenten, Christian Groffmann (5. Dan Jiu-Jitsu) und Gerrit Lukowski (2. Dan Jiu-Jitsu) den angereisten Teilnehmer:innen Impulse zur Verteidigung aus sitzender Position und zeigten dabei, dass ein einfacher Stuhl geeignet ist, einen Aggressor auf verschiedenste Weisen effektiv auf Abstand zu halten.

Neben dem Stuhl wurde im Verlauf des Lehrganges dann beispielsweise Einkaufsbeutel oder T-Shirts zu Hilfsmitteln zur Kontrolle und - so der Einkaufbeutel gefüllt wird - zu effizienten Schlagwerkzeugen. Weitere Alltagsgegenständen, wie beispielsweise Kugelschreiber oder Klanghölzer wurden als Schlag- oder Druckverstärker bei Block-, Stoß-, Hebel- oder Nervendrucktechniken genutzt.

Vier Stunden lang gaben die Referenten Impulse zur Verteidigung von unterschiedlichsten Angriffen und der Nutzung von Alltagsgegenständen. Dabei beschränkten sich Christian und Gerrit immer auf einfachste, auch unter enormen Stress abrufbare, Handlungsabläufe.

Zum Ende des Lehrganges gab das Versprechen, dass es in der zweiten Jahreshälfte 2024 eine Fortsetzung des Lehrthemas geben wird. Gerrit und Christian wollen dann auch komplexere Technikabläufe einbauen, sowie auf Handlungsalternativen und mögliche Folgetechniken eingehen.

Wir freuen uns drauf!

Foto/Text: Tom Rinken