

29.06.2024

Bei hochsommerlichen Temperaturen traf man sich in der Sportanlage des TSV Glinde zum Lehrgang mit dem Thema Realistische Selbstverteidigung im Freien und in beengten Räumen. Referenten waren nun wie seit vielen Jahren jährlich Sigi Sobolewski, 7. Dan Ju-Jutsu, Trainer-A-Breitensport / Mark Harrer, 1. Dan Jiu-Jitsu.

Es fanden sich Sportler aus den Bereichen Jiu-Jitsu und Ju-Jutsu ein. Nach dem Angrüßen und der Ansprache durch Mark wurde die Gruppe hälftig aufgeteilt.

Die Gruppe von Mark traf sich auf einer Wiese mit der Thematik "Verteidigung aus der Bodenlage". Nach einer Erwärmung mit Fallschule ging es dann zur Sache- wie verteidigt man sich, wenn man am Boden liegt und der andere steht? Was ist bei der Eigensicherung zu beachten? Mark zeigte mit diversen Uke's, dass es möglich ist, sich auch vom Boden aus effektiv zu verteidigen. Eigensicherung ist hier oberstes Gebot. Gegen Tritte half hier ein vorgeschobener Unterschenkel, das Gesicht wurde mit einem Passivblock mit aufgesetzten Händen geschützt. Dann erfolgte ein Takedown, mal auf der Innenseite, mal auf der Außenseite. Wichtig zu erwähnen ist, dass der Uke nicht auf den Tori fällt (gehört mit zu der Eigensicherung), wenn er zu Fall gebracht wird. Mit einigen Blessuren und grünen Abdrücken vom Rasen ging es dann mit einer Verteidigung gegen einen Rückriss von einer Bank weiter. Mark demonstrierte hier nach dem Rückriss eine Rolle rückwärts mit folgendem Takedown. Dies wurde dann auch mit anderen Distanzen zum Uke geübt.

Nach einer kurzen Pause wechselten die Gruppen. Sigi behandelte das Thema Messerattacken wie es in Mannheim passiert war. Wir schauten ein Video der Attacke und sahen, mit welcher Wucht und welcher Ausführung die Attacke ausgeführt wurde. Der Angreifer lag schon am Boden und kam voller Adrenalin wieder hoch und stach immer wieder im Angriffswinkel "1" zu. Sigi meinte, dass sei gut, weil es ziemlich dem klassischen Angriffsmuster ähnelte. Wir stellten aber auch fest, dass es viele Fehler im Handeln gab. Es fehlte die Eigensicherung und manche verhielten sich in der Situation sehr passiv. Sigi wies aber auch auf die Gefährlichkeit der Abwehr eines Messers hin, hier ist es höchst wahrscheinlich, dass es zu Verletzungen oder Schlimmeren kommen kann. Als die Gruppe zusammenstand gab Sigi einem Probanden ein Zeichen. Dieser war vorher mit einer Isolation eines Heizungsrohres in der Länge eines Messers ausgestattet worden. Dieser Teilnehmer stach auf dieses Zeichen hin mit der Isolation auf die anderen Teilnehmer ein (Verletzungsmöglichkeiten gab es hier nicht). Die meisten Teilnehmer hatten Schockstarre und innerhalb von 10-15 Sekunden hätte es mit einer echten Waffe viele Verletzte gegeben. Lediglich einer aus der Gruppe begann sich zu verteidigen.

Um diese Starre wieder aufzulösen, zeigte Sigi Möglichkeiten auf, wie man hier reagieren kann. Es zeigte aber auch, dass man mit "schönen" Techniken nicht viel wird... Wir versuchten anschließend Distanz zwischen uns und den Angreifer zu bringen und nutzten dazu einen Stuhl- hier kann man jedes Mittel nutzen, um diese Distanz herzustellen. Um wieder in das klassische Ju-Jutsu zu kommen, startete Sigi mit seinem Schüler Thorsten einen Drill, den es galt nachmachen. Eigentlich einfach, doch auch mit vielen Jahren Erfahrung fiel es vielen schwer, hier dem Drill zu folgen.

Der Lehrgang wurde nach dem Abgrüßen unter viel Applaus beendet und es ging dann zum gemütlichen Teil am Grill über,

Text/Fotos: Thorsten Wiessner