

Abwehr gegen Messer- und Stockangriffe

Am 21. März 2026 fand in Schleswig ein intensiver Jiu-Jitsu-Lehrgang zum Thema Abwehr gegen Messer- und Stockangriffe statt. Fast 30 Teilnehmende kamen beim Karateverein Schleswig e.V. zusammen, um unter der Leitung von Peter Schneider, 10. Dan Jiu-Jitsu, praxisnahe und effektive Verteidigungstechniken zu erlernen. Die Jiu-Jitsu-Sparte des Vereins begrüßte die Gäste in der geräumigen Halle der Schule Nord, die ideale Bedingungen für das vielseitige Training bot.

Vor dem Aufwärmen demonstrierte Peter Schneider in einer kurzen Theorierunde sein beeindruckendes Arsenal an Waffen und gefährlichen Alltagsgegenständen – eine eindrückliche Verdeutlichung, mit welcher Vielfalt an Stich-, Schnitt- und Schlagwerkzeugen im Ernstfall zu rechnen ist.

Ein zentraler Aspekt des Lehrgangs war die effiziente Anwendung von Tai Sabaki – der Kunst des Ausweichens – als Grundlage für erfolgreiche Kontertechniken. Bereits im Aufwärmprogramm wurden entsprechende Partnerübungen integriert.

Bei der Messerabwehr lag der Fokus auf der Verteidigung gegen Florett- und Dolchattacken. Durch geschicktes Ausweichen und Blocken der Messerhand am Körper des Angreifers konnten die Teilnehmenden anschließend Kontrolltechniken wie Ude Garami oder Irimi Nage anwenden.

Auch bei der Abwehr gegen Stockangriffe kam Tai Sabaki zum Einsatz. Im Anschluss wurde mit Techniken wie Hadaka Jime, Ko Uchi Gari und abschließendem Fumikomi Geri die sichere Kontrolle des Angreifers trainiert.

Nach mehreren intensiven Trainingsphasen gingen die Teilnehmenden erschöpft, aber mit neuen und verfeinerten Techniken nach Hause.

Ein herzlicher Dank geht an den Karateverein Schleswig e.V. für die hervorragende Organisation und Gastfreundschaft sowie an Peter Schneider für seine inspirierende Lehrgangsführung und die spannenden Einblicke in die praktische Selbstverteidigung.

Bericht: Matthias Maluck

Bilder: Joanna Grickschas