

Effiziente Methoden der Verteidigung

Judo/Jiu-Jitsu Selbstverteidigungslehrgang des TV Osterhofen

Osterhofen. Die Judomattenfläche reichte kaum aus, so viele Kinder, Jugendliche und Erwachsene, auch ehemalige Schüler und Danträger des TV Osterhofen, hatten sich zum Lehrgang der Leiter der Justizsportgemeinschaft München, Abteilung Jiu-Jitsu, eingefunden. Den leiteten August Resch, 3. Dan Jiu-Jitsu, 1. Dan Judo, und Hermann Birner, 1. Dan Jiu-Jitsu. Themen waren: „Judo als Selbstverteidigung“ und „Jiu-Jitsu, praktische Tipps und Tricks“.

August Resch führte Verteidigungsmöglichkeiten aus dem Judo, wie Fußfeger, Hüft-, Schulter-, oder Selbstfallwürfe vor. Gerade in der Position des am Boden liegenden, unterlegenen Verteidigers, zeigte Resch sehr effiziente Methoden der Verteidigung auf. Bei der Ausführung der Techniken erklärte er den Unterschied zwischen Wettkampf und Selbstverteidigung.

Zu Fragen nach der Rechtfertigung von Selbstverteidigungsmaßnahmen wies Resch wiederholt auf das Erfordernis hin, zunächst immer deeskalierend aufzutreten, etwa auch sprachlich stets in der Höflichkeitsform zu bleiben. „Die beste Verteidigung ist immer die,



Zahlreiche Interessenten beteiligten sich am Judo/Jiu-Jitsu-Lehrgang des TV Osterhofen.
– Foto: Verein

die nicht erforderlich ist“. Auch der sich selbst Verteidigende hat sich innerhalb der gesetzlichen Normen zu bewegen. Resch gab zu bedenken, dass auch Maßnahmen der Selbstverteidigung einer gerichtlichen Nachprüfung standhalten müssen. Andererseits sollte man sich nicht davor scheuen, als „uncool“ oder feige zu wirken, wenn es hilft, einen Konflikt zu vermeiden.

Hermann Birner legte den Schwerpunkt auf Verteidigungstechniken aus der Distanz. Hier ging es um den Unterschied zwischen den klassischen Kampfsporttechniken, etwa aus dem Ka-

rate und den knappen, hocheffizienten Techniken des Jiu-Jitsu (jap. = sanfte Technik, Kunst). Entscheidend hierbei sind neben einem guten Stand, kurze und schnelle Techniken. Dass alle Altersklassen miteinander trainierten, war gewünscht und vorteilhaft. Bei einer echten Auseinandersetzung bleibt auch keine Wahlmöglichkeit.

Die Begeisterung war groß und nach vier Stunden schweißtreibenden Trainings bedankten sich die beiden Gasttrainer Resch und Birner für das zahlreiche Erscheinen, die ungeteilte Aufmerksamkeit und die fleißige Mitarbeit aller Sportler.
– oz