

Das Problem bei der Selbstverteidigung:

Zu Beginn der Selbstverteidigungshandlung ist der Angreifer immer in der besseren Lage.

- Er hat sich Ort und Zeit der Auseinandersetzung ausgesucht.
- Im Gegensatz zu seinem Opfer ist er auf die Situation eingestimmt, volle Adrenalin und Wut
- Er hat sich das Opfer ausgesucht. Das heißt, er hat jemanden, uns, ausgewählt, weil er der Meinung ist, er könne uns problemlos besiegen. Niemand greift an, wenn er glaubt, zu verlieren.
- Er macht sich keine Gedanken über Sinn, Unsinn, Folgen usw.
- Der Verteidiger dagegen verwendet unter Umständen wertvolle Zeit darüber nachzudenken, was er falsch gemacht haben könnte.
- Der erste Angriff geht immer vom Aggressor aus. Der Verteidiger ist gezwungen zu reagieren, wenn ihm noch die Zeit dafür bleibt. Oft wird er den ersten Schlag einstecken müssen, bis er merkt, dass er angegriffen wird und reagieren kann.
- Der Adrenalinstoß beim Verteidiger erzeugt evtl. Kniezittern, der Körper fühlt sich kraftlos an, das Gehirn produziert unter Umständen Bilder, wie man verletzt im eigenen Blut liegt.

In dieser Situation kann sich nur der durchsetzen, der intuitiv und Kompromisslos handelt. Vorrangiges Ziel muss sein, dem Gegner die Lust am Kampf zu nehmen. Er soll zuerst einmal mental besiegt werden, durch konsequente, dynamische Techniken, die hart auf empfindliche Punkte gehen.

Dabei muss Mimik und Gestik des Verteidigers zusammen mit seiner Stimme dem Angreifer unmissverständlich klar machen, dass er sich diesmal den falschen ausgesucht hat.

Die konsequenten und dynamischen Techniken können z.B. beim JuJutsu-Training erlernt und im Unterbewusstsein verfestigt werden.

Dabei muss klar sein, dass eine Selbstverteidigungssportart der kompromisslose Weg ist, sich selbst zu schützen (im Rahmen der Notwehr).

Dazu muss eine Sportart einige wesentliche Kriterien erfüllen:

- keine Einschränkungen der Techniken, erlaubt ist, was funktioniert.
- Es gibt nur eine Regel: Es gibt keine Regeln!

Ein Kampf geht fast immer über alle Distanzen.

Es fängt meist im Stand mit „Schubsen“ an, dann wird geschlagen und getreten.

Schließlich geht einer zu Boden und der Kampf wird hier weitergeführt.

Aus diesem Grund muss eine reale SV-Sportart Techniken aus allen Bereichen zur Verfügung stellen, aus denen sich der Schüler letztlich die für ihn praktikabelsten raussucht.

Viele Sportarten bieten heute Elemente der Selbstverteidigung an.

Das ist eine gute Möglichkeit, in den Bereich der Selbstverteidigung hineinzuschnuppern.

Allerdings fehlt bei vielen Sportarten meist der reale Praxisbezug.

Denn meist stellen die begrenzten Techniken des Systems der Sportart eine Grenze dar, die es in der realen Konfrontation nicht gibt. Das liegt an den streng reglementierten Techniken der einzelnen Sportarten.

Beim Judo wird z.B. nicht geschlagen oder getreten,

beim Karate gibt es keine Würfe,

und beim Boxen keine Würge- oder Hebeltechniken.

Nicht alle Angriffe können aber mit einem Wurf beantwortet werden, nur weil die eigene Sportart ausschließlich diese Techniken im System hat.

Und nicht jeden Angreifer darf man bei geringfügigen Angriffen einfach zusammenschlagen, weil man keine anderen Techniken kennt.

JuJutsu bietet daher für eine realistische Selbstverteidigung gute Voraussetzungen. Die Vielfalt der Techniken, die aus unterschiedlichen Kampfsportarten zusammengetragen wurden, stellt das umfangreiche Repertoire dar, was für die Selbstverteidigung notwendig ist.

Aktive und passive Blocktechniken

Schläge und Tritte mit den Händen oder den Füßen,

Wurftechniken

Takedowns

Hebeltechniken

Kampf im Stand

Kampf am Boden

Dabei geht der Kampf über alle Distanzen:

- Infight
- Outfight
- Groundfight

Dazu kommen noch Halte und Festlege-techniken, die es dem Sportler erlauben, den Gegner festzulegen oder abzuführen.

Nicht zu vergessen ist das Ausnutzen von Kenntnissen über Druck und Nervenpunkte des Menschlichen Körpers, die gezielt angegangen werden können, um dem Gegner z.B. Schmerzen zuzufügen, um Ihm die Lust am Kämpfen zu nehmen oder Ihn zu schocken.

Wichtig bei der Ausübung ist, dass nicht gelernte, starre Techniken das Ziel sind, sondern flexible, der Situation und dem Angriff angepasste Bewegungsfloren und Kombinationen, die mehr oder weniger automatisch ablaufen.

Ein nicht zu unterschätzender Faktor ist, dass das System ständig verbessert und angepasst werden muss, um es der „Praxis auf der Straße“ anzupassen.

Das ist beim JuJutsu der Fall. Mehrfach wurde das Prüfungsprogramm bisher angepasst, um moderne Techniken zu berücksichtigen und das Programm freier zu gestalten.

Heute wird oft nicht mehr eine bestimmte Technik im Prüfungsprogramm gefordert, sondern eher ein Prinzip. Somit kann jeder Sportler für die Prüfung Techniken wählen, die Ihm persönlich aufgrund seiner jeweiligen körperlichen Voraussetzungen und Neigungen liegen. Das üben völlig ungeeigneter Techniken, nur weil sie im Programm stehen, wird so minimiert.