

Michael Jahn

Was macht mein Kind (sicher)er ??

Tipps zur Selbstverteidigung als Basis einer fundierten Weiterbildung

Mädchen- und Kinderselbstverteidigung:

Das Wichtigste, das unterrichtet werden sollte, ist – taxativ - Folgendes:

- * **Fallschule** – sehr geeignet auch für Snowboarden, Inline-skaten, Schifahren,...
- * Einfache, aber wirkungsvolle **Techniken** der Selbstverteidigung aus dem Jiu-Jitsu (=aus der Stammsportart, der „Kampfkunst“ der alten Samurai)
- * **Selbstsicherheitstraining** – vom richtigen, effektvollen Schreien bis zur Körpersprache (Wirbelsäulenarbeit!)
- * **Grundlagen der Selbstbehauptung** - mit Tipps von Schulpsychologen
- * Allgemeine **Gelenkigkeit und Fitness** – Körperdurcharbeitung (nach dem Motto: Kraft ist nicht alles, aber alles ist nichts ohne Kraft – dies gilt vor allem für Mädchen!)
- * Gezieltes „Raufen“, Anpacken lernen, sinnvolles und effektives Schlagtraining (auch hier ist der Wert des „**Sich-überwindens**“ und einer gewissen „Schmerztoleranz“ ein wesentliches Trainingsmoment)
- * **Gleichgeschlechtliches Training** - (später freiwillig gemischt)
- * Letztlich **Spaß und Freude**

Alle diesen Faktoren beschreiben natürlich einen pädagogischen Idealstand für das Training:

* **Das richtige Schreien** ist mit forcierter Bauchatmung verständlich zu machen! Das Üben von Verteidigungstechniken, Fallelementen, Würfen, Schlägen mit genau jener Bauchatmung „mit Schrei“ ist aber ein längerer Prozess. Dabei wird einerseits die Bauchdecke gespannt, was deutlichen Schutz und Stütze bedeutet, wie auch das psychologische Moment ausgenützt, den ein effektiver Schrei aus nächster Nähe beim Anderen bewirkt (Überraschung, Verblüffung und damit Verminderung (bis Stopp) der Angriffsfaktion!

* Ganz einfache „Judo-Kampfspiele“, die der **Reaktionsschnelligkeit** wie auch dem Erleben von Angriffssituationen dienen, sollten immer wieder geübt werden (bes.für Kleine!)

Das halbseitige **Abdrehen und „Nicht-Anbieten“ der Körperfront** erhöht die Verteidigungskapazität enorm. Durch das **Antizipieren des Körpers** „bietet“ man dem Gegner eine gewisse Angriffsfläche, bestimmt aber dadurch gleichzeitig etwaige Angriffsmöglichkeiten mit, indem man bestimmte Aktionen im Aktionsradius a priori reduziert.

* **Geistige Selbstverteidigung:** Durch das Üben der einfachen Techniken, auch unter erschwerten Bedingungen (im Halbdunkeln, mit geschlossenen Augen, in finsternen Räumen, in engen Gängen, gegen schwerer, größere Gegner,..) werden auch andere, zusätzliche Wahrnehmungsqualitäten geschult und entsprechend durch gezieltes Training zu Reflexen ausgebaut. Die geistige „Adaptierung“ von möglichen Gefahren und deren Bewältigung schafft z.B. mit methodischen Hilfen von Feldenkrais-Ansätzen eine sehr hohe Quote der Effizienz!

* Eine gewisse „**Schmerztoleranz**“ muss auftrainiert werden, sonst ist das „Au-weh“ Moment bei einem etwaigen Angriff (zu) hoch oder das bekannte „Kaninchen-vor-der-Schlange“ Verhalten lähmt die Verteidigungsbereitschaft!

Wer nie im Training die Hände einmal wirklich fest umklammert gespürt hat oder das so stark unangenehme, beklemmende Gefühl von (im Training leicht) würgenden Händen, der/die wird bei Abwehrversuchen viel schlechter (re)agieren als der-/diejenige, der/die mit solchen Situationen beim Üben konfrontiert wurde!

* Die **Überwindung** der „Spielsituation: Ich-will-dir-nicht-weh-tun“ zu einer effektiven Abwehr-(Schlag)-situation bedarf auch des Erlebens, Erkennens und Übens von Auto-Aggression im richtigen Moment, im richtigen Maß mit Übungen des korrekten Schlagens (ohne sich selbst dabei zu verletzen, die Mittelhand zu prellen oder Finger, Gelenke zu verstauchen) am Schlagpolster, mit dem/r Partner/-in (z.B. mit gleichzeitigem Bauchmuskeltraining zum Timing des richtigen Schutzes, mit Schrei,...) – bes. für Mädchen wichtig!!).

* Der ganze wichtige **Komplex des JU / JIU** (= also des „Ausweichens um zu siegen“) ist zu üben. Weder nur die ausweichenden Drehungen (wie sie vornehmlich im Aikido gelehrt werden – und sehr, sehr schwer zu erlernen sind!) noch die harten Blocks aus dem Karate allein sind zielführend. Situationsadäquat „weiche“ oder „harte“ Verteidigungsblocks einzusetzen ist eine Trainingsfrage.

* Als Schulung zum **Vermeiden von Gefahren** sollte auch noch bedacht werden:

- Strassenseite wechseln - z.B. vor Gruppen betrunkenen Jugendlicher, Leuten, die einem nicht „geheuer sind,...

- Etwa einen Schlüsselbund (oder etwas anderes Hartes) in der Hand griffbereit halten, ein Pfeiferl bei sich haben,...

* Ein gutes **Lauftraining** (schnell und ausdauernd) ist ebenfalls ein hoher Garant sich ggf nach einer Abwehraktion gut und heil „aus dem Staub zu machen“ (– notfalls die Stöckelschuhe zu vergessen“!)

Last but not least **Tipps für „echte Gefahr“** (die hoffentlich nie eintreten möge)!

Interessant ist, dass Mädchen, sobald sie sich nach einigen Wochen gleichgeschlechtlichen Trainings in Techniken und Verteidigungsverhalten geübt haben, sehr schnell und ambitioniert den Burschen im Training zuwenden, um auszuprobieren, was sie schon können - was den Mädchen auch Sicherheit und Selbstvertrauen gibt.

Anbot eines speziellen Selbstverteidigungskurses für ihre Schule:

Ein gezieltes und auf die jeweilige Klassensituation abstimmbares, den Bedürfnissen der SchülerInnen angepasstes Training können wir anbieten (nach einem entsprechenden Vorgespräch mit Direktion, KV und den SportlehrerInnen).

Wichtig ist in diesem Fall auch, ob geschlechter-getrennt bzw wie viele Stunden geschlechts-homogen angeboten werden sollen!

Sinnvoller Zeithorizont: 8 – 10 Doppelheiten, meist oder tw kombiniert im Nachmittagsunterricht. Vorkenntnisse keineswegs notwendig, situationsbedingte Anfragen, Wünsche von SchülerInnen können gerne besprochen, bearbeitet werden!

Die Trainerteams bestehen jeweils aus einem Paar (w,m), die alle hochgraduierte und erfahrene ÜbungsleiterInnen des Judoverbandes ÖJV, des Jiu-jitsu Verbandes JJVÖ sind, wobei etliche auch bei der Polizei sind oder Pädagogik-, Psychologie-, SportstudentInnen.

Die Ausbildung wurde in eigenen Kursen maßgeschneidert und von hochrangigen TrainerInnen aus dem ÖJV, JJVÖ, Polizei(WEGA), Schulpsychologie und Ärztstand ausgebildet!

Kosten für einen Kurs pro SchülerIn: 20 – 25.-€ (von Gruppen-, Klassengröße anhängig)

Kontakt-mailadresse: <h12@gmx.at>

Mag.Dr.Michael Jahn, JJVÖ
Mag.Michael Takacs, JJVÖ

Mag.Chris Karl, ÖJV
Mag.Harald Paulsen, ÖJV