



Konzept

Des Berliner Ju-Jutsu-Verbandes

Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

Ju-Jutsu

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Adressatengruppen:

Grund- und Oberschulen, Vereine, Lehrer, Trainer
Frauen- und Mädchengruppen

Zeitumfang:

Lehrgänge, Tagesprojekt, Kurse
mind. 3 Zeitstunden, Theorie und Praxis



Inhalt:	Seite:
1. Vorwort	3
2. Zum System Ju-Jitsu	3
3. Die Grundlagen der Frauen-SV	4
3.1. Die Systematik der Frauen-SV	4
3.2. Zu den Voraussetzungen	4
3.3. Gewaltformen	5
3.4. Zum Täter- und Opferprofil	5
4. Das Konzept	6
4.1. Trainer oder Trainerin?	6
4.2. Trainingsbereiche	7
4.3. SV- und SB-Training mit kleineren Mädchen	7
4.4. Mädchen-SV	7
4.5. Frauen-SV	8
5. Themenkatalog für Theorie und Praxis	8
5.1. Theorie	8
5.2. Praxis	11
6. Praxis und Training	12
6.1. Grundlagen	12
6.2. Kampfspiele	12
6.3. Situatives Gewalttraining	12
6.4. Technik-Einführung	13
6.5. Kombinationsprinzip	13
6.6. SV-Training mit Angreifer- / Verteidiger-Rollen	14
6.7. Eine Trainingseinheit	15
6.8. Hilfsmittel	15
7. Fazit	16
7.1. Frauen müssen keine Opfer sein	16
7.2. Gewinn aus psychologischer Sicht	16
8. Ju-Jitsu – eine Einführung	17
9. Literaturverzeichnis	19
10. Kontakte für den Notfall, bei Drohung oder Verfolgung	20
Kontakt	21



1. Vorwort

Ju-Jutsu ist trotz traditioneller Etikette kein traditionelles starres System, es wird alle 2 bis 4 Jahre den technischen und methodischen Erkenntnissen in Theorie und Praxis angepasst. Seit einigen Jahren gibt es entsprechende Methoden und Inhalte, Ju-Jutsu sogar als Fach an Schulen zu unterrichten.

Der Deutsche Ju-Jutsu-Verband leistet hier Pionierarbeit durch Seminare und JJ-Lehrer-Lizenzen sowie spezielle Programme für Mädchen- und Frauen-SV.

Der Berliner Ju-Jutsu-Verband (Mitglied im DJJV und LSB) ist in Berlin der einzige dieser Branche, der sich mit der Problematik und Lösungsansätzen auseinandersetzt.

Jedes Programm ist nach Adressatengruppen zusammengestellt, da die Gewichtung der Themen abhängig ist vom Alter und evtl. Umfeld (Schule oder Verein...).

Da es hierzu nur mäßige Literatur gibt, die in ihrer bildhaften Darstellung entweder fast immer eine erfahrene Kampfsportlerin oder unsinnige Tipps wie die SV mit einem 5-Mark-Stück zeigt, muss dieser Leitfaden ständig angepasst und erweitert werden.

Im Folgenden werden nicht nur die Stufen der Selbstverteidigung dargestellt, sondern auch taktische Maßnahmen zur Vorbeugung verschiedener Gewaltformen beschrieben.

2. Zum System Ju-Jutsu

Ju-Jutsu hat eine große Spreizung der möglichen Anwendung, von Selbstverteidigung bis Wettkampfsport:

- Prävention
Wissen über Täter-/Opferprofile, Gefahrenerkennung, Deeskalation
- Selbstbehauptung
Handlungsregeln für Mimik, Gestik, Stimme/verbal, ...durch Selbstsicherheit
- Selbstverteidigung
Kinder-SV, hoher Anteil an Kampfspielen und weich
Frauen-SV, hartes Ju-Jutsu, anwendungsbezogen in Kursform
komplettes Prüfungsprogramm in Gürtelstufen in dauerhaftem Training
- Wettkampfsport, Näheres dazu später
Fighting
Duo
Allkampf



3. Die Grundlagen der Frauen-SV

3.1. Die Systematik der Frauen-SV

Vorweg die wichtigste Reihenfolge unseres Vorgehens:

1. Gewaltprävention / Konfliktvermeidung
z.B. Wahl eines sicheren Weges
2. Selbstbehauptung
z.B. sicheres Auftreten durch Gestik, Mimik, Stimme, ..., „Stopp, das lassen Sie!“, lautes Schreien, Kampfbereitschaft signalisieren
3. Selbstverteidigung
mit Körperwaffen auf Vitalpunkte, z.B. Tritt mit Fußspitze oder Knie zwischen die Beine, dabei laut schreien, Schlag mit der Stirn ins Gesicht, Griff und Reißen am Ohr,...

3.2. Zu den Voraussetzungen der Frauen-SV

Das sind die Umfeldbedingungen und Voraussetzungen für das Konzept:

- Täter mit Vorteil der Überraschung
- Opfer ist klein
- Täter männlich, d.h. im Schnitt 1,7 mal so stark wie eine Frau
- Opfer ist schwach
- Täter mit hohem Adrenalinpiegel, d.h. schwer zu bremsen
- Opfer ist ohne Selbstvertrauen
- Täter evtl. alkoholisiert, d.h. weitgehend schmerzempfindlich
- Opfer hat noch nie seine „Schlagfertigkeit“ oder Möglichkeiten getestet
- Täter evtl. zu zweit
- Opfer zappelt im Ernstfall oder reagiert hysterisch ohne Planung
- Täter greift von hinten an und reißt Opfer mit Gewichtsvorteil zu Boden
- Opfer ist unbewaffnet oder kommt nicht zum Einsatz der Waffe
- Täter hat Erfahrung und niedrige Hemmschwelle
- Opfer hat keinerlei Kenntnis von Verletzbarkeit und Schwachstellen des Täters
- Täter ist aus dem Verwandten- oder Freundeskreis
- Opfer gerät schon bei Kontakt in Panik

3.3. Gewaltformen

Statistisch gesehen wird jeder 12. Berliner Opfer einer Straftat. Allerdings konzentriert sich dieser Anteil auf Jugendliche, so dass ohne Berücksichtigung der Dunkelziffer die Wahrscheinlichkeit hier doppelt so hoch liegt, bei Erwachsenen also entsprechend geringer. Die Arten von Gewalt sind vielfältig. So kann bereits das sogenannte Grabschen bei einem Mädchen einen Schock mit Folgen wie panischer Angst vor öffentlichen Verkehrsmitteln auslösen. Diese Gewaltformen werden unterschätzt.

Neben Raub und Schlägerangriffen widmen wir uns hier hauptsächlich den typischen Angriffen auf Mädchen und Frauen. Das sind Nötigungen, Belästigungen und Vergewaltigungen, also zumeist sexuelle Übergriffe.

Es kann ein Sofort-Angriff stattfinden oder sich vom Anstarren bis zum Übergriff steigern; es kann auch „nur“ beim Anstarren oder Grabschen bleiben.

Die Folgen der Gewalt werden geplant, billigend in Kauf genommen oder triebgesteuert gar nicht erst wahrgenommen.

Das Opfer sei schließlich selber schuld, sich so zu präsentieren, so zu verhalten, sich nicht richtig zu wehren, sich hinzugeben oder ein Flittchen.

3.4. Zum Täter- und Opferprofil

Es wird erwähnt, dass viele Triebtäter intuitiv wahrnehmen, ob ein Opfer oder eine „uninteressante Person“ vor ihnen steht. Die Gründe sind z.B., dass das Opfer sich durch Unbehagen, Angst oder generelle Unsicherheit als solches „anbietet“. Die Art und Weise, wie sich ein potentielles Opfer und eine sichere Frau unterscheiden, soll von den Teilnehmern wie in einem Schauspielstück geübt werden.

Wir geben solchen Menschen die Möglichkeit, ihren Auftritt, also Körperhaltung und -sprache, Gang, Blick, Mimik, Gestik und Stimme, zu verändern. Hierzu gibt es unzählige Fallbeispiele aus Statistiken, unserem Erfahrungsbereich und auch von Teilnehmern, z.T. sogar im Vergleich vor und nach einem solchen Training.

Wir geben dem vermeintlichen Opfer Maßnahmen mit auf den Weg, um sich nicht als Opfer zu geben und über Körpersprache andere Signale zu setzen.

Dabei wird natürlich unterschieden, ob es ein 14-jähriges Mädchen oder eine Frau ist und ob der Täter offensichtlich ein Sexual-Triebtäter ist oder ein gröhlender und pöbelnder Zeitgenosse.

Um dem Täter richtig begegnen zu können, sollte man natürlich wissen, inwiefern dieser seine Handlungen aufgrund bestimmter psychologischer Krankheitsbilder begeht.

Komplexe, Mutterbilder oder Projektionen werden kurz angeschnitten.



Ein Beispiel: Ein erwachsener Triebtäter, der seine Kontaktaufnahme mit dem Mädchen mit der Anrede „Na, Du Schlampe, hast Du Zeit Dir etwas Geld zu verdienen“ beginnt, sollte nie von dem Mädchen mit „Arschloch“ o.ä. tituliert werden, selbst, wenn sie sich dabei sehr sicher fühlt. Ihre und seine Beschimpfung bedeuten in diesem Moment für ihn eine gewisse Bestätigung von Nähe und seines Umganges mit „Schlampen“. Sie muß ihn also distanzieren. Sie steht auf, hält eine „Stopp-Hand“ in seine Richtung und ruft laut, eventuell mit lehrendem Ton: „Lassen Sie das, Sie Ferkel, Sie haben kein Recht, mich anzufassen! Tun Sie das mit Ihrer Frau....“ und weitere Vorgehensweisen. Solche Situationen begleiten ein Training immer!

Bei weiteren anwesenden Leuten (eventuellen Nothelfern) würde sie sich an diese richten: „Hier sucht einer Kontakte bei jungen Schülerinnen, hat jemand Zeit für ihn?“ Außerdem wird das Organisieren von Helfern (Nothilfe, fast niemand mehr freiwillig) und das weitere Vorgehen bei Misslingen dieses Beispiels geübt.

Laut Statistik ist die Erfolgsquote bereits in dieser Stufe bei 70 bis 90 %!

Für alle gilt jedoch: Sicherheit gibt Ruhe und das kann aus einem ehemaligen Opfer, z.B. der 14-jährigen Schülerin, eine Gegnerin und somit die für den Täter uninteressante Person werden lassen.

Die Auseinandersetzung damit soll unsere Teilnehmer aber auch für einen möglichen Täter sensibilisieren und bereits im Vorfeld anders reagieren lassen.

4. Das Konzept

4.1. Trainer oder Trainerin?

Die Erfahrung lehrt, dass man mit gutem Grund sowohl männliche wie weibliche Übungsleiter einsetzen kann.

Die Argumentation spricht der Trainerin mehr gefühlsmäßige Identifikation zu, was ein schnelleres Vertrauensverhältnis bedeutet, dem Trainer mehr Realitätsnähe zum Feindbild bezüglich Stärke. Einige betroffene Frauen würden sich wohl nie einem Trainer anvertrauen. Bei einer Trainerin steht trotz ihres Könnens eventuell die Funktionalität in Frage, daher ist es empfehlenswert, wenn innerhalb eines Kurses plötzlich Männer aus dem Ju-Jitsu-Training mit Schutzausrüstung zum Verhauen zur Verfügung stehen.

Letztlich ist es wohl eine individuelle Entscheidung.



4.2. Trainingsbereiche

Folgend die wichtigsten Adressatengruppen:

- Mädchen von 6 bis 18 Jahren, bei Schulgruppen nach Alter weiter zu teilen
- Frauen ab 18 Jahren

4.3. SB- und SV-Training mit kleineren Mädchen

Je jünger die Schüler sind, umso gefährdeter sind diese meist 6-14-Jährigen, Opfer von erwachsenen Straftätern zu werden.

Die Gewichtung der Themen liegt hier z.B. bei Tricks der „immer netten“ Täter und den wenigen taktischen Gegenmaßnahmen, die den Kindern bleiben.

Taktik ist das erste Mittel, die SV das sicherlich letzte und am wenigsten verlässliche!

Bevor der Trainer sich Gedanken über eine zu sanfte Vermittlung dieser Dinge macht, wird er von vielen Eltern und ihrem Auftrag wachgerüttelt:

„Wir sind hier, weil unser Kind weder Opfer gewalttätiger Kinder, noch Opfer eines Sittendelikts werden soll. Tun sie etwas dagegen.“ Die Lösung muß eine Mischung aus Spaß, ernster Thematik und Sport sein.

4.4. Mädchen-SV

In dieser Adressatengruppe, Mädchen von etwa 14 bis 18 Jahren, ist das Programm ähnlich wie bei erwachsenen Frauen, die Trainingspraxis zeigt jedoch viele Widerstände durch für diesen Altersbereich peinliche Situationen. Höchste Peinlichkeit, Lachanfänge und das Meiden bestimmter Situationen (oder Positionen) werden gerne gemieden. Das Ziel ist dasselbe.

Es gilt wie immer das David-gegen-Goliath-Prinzip, Härte und Effektivität sind primäres Ziel.

Die sozialen Komponenten (wie bei kleinen Kindern und Schüler-Ju-Jitsu-Projekten) sind sekundär, da der Gegner nicht ein Schüler, sondern meistens Erwachsene sind.

Neben taktischem Vorgehen werden hier verlässliche, effektive und verhältnismäßige Automatismen zur SV trainiert oder angeschnitten.

Es geht erstens um Gefahrenerkennung, Sensibilisierung für Täter, zweitens um

Selbstbehauptung mit der Botschaft, nicht Opfer, sondern Gegnerin zu sein und

schlussendlich und drittens in der SV um festes Zuschlagen, wenn sonst nichts mehr geht.

Diese Botschaft an den Täter ist oft Grund genug, die Flucht zu ergreifen, meistens schon im Bereich der Selbstbehauptung. Die Statistik bestätigt das.



Dazu werden natürlich auch Regeln des verbalen Umganges geübt (höfliche aber bestimmte Distanz aufbauen, kein vulgäres Beschimpfen, usw.). Die verbale Überzeugungskraft des Mädchens beruht natürlich auf tatsächlicher Wehrhaftigkeit, evtl. sogar mit einer deeskalierenden Souveränität.

Sicherheit kann aus einem ehemaligen Opfer, z.B. der 14-jährigen Schülerin, eine Gegnerin und somit die für den Täter uninteressante Person werden lassen.

4.5. Frauen-SV

Es ginge auch ohne Unterteilung dieser beiden Adressatengruppen, allerdings lehrt die Praxis, dass erwachsene Teilnehmerinnen im Durchschnitt weit mehr Courage und Wissen mitbringen und ab 18 Jahren ein weitaus zielgerichteteres Training möglich ist. Peinliche Situationen im Training werden nicht mehr als solche wahrgenommen, somit gibt es auch kein Meiden davor.

5. Themenkatalog in Theorie und Praxis

5.1. Theorie

Je nach Adressatengruppe ist die Gewichtung der Themen variabel:

- Definition von Gewalt, Gewaltformen

- Konfliktvermeidung und Vermeidung der Opferrolle durch drei mögliche Stufen:
 1. Gefahrenerkennung und Meiden im Vorfeld, Theorie
 2. Selbstbehauptung verschiedener Art, Deeskalation, Theorie und Praxis
 3. Selbstverteidigung physisch, Praxis



- Weitere Themen:
- Recht nach § 32-34 StGb, SV, Nothilfe
- Bewaffnung, Waffengebrauch, Wirkung, Waffengesetz
- Erkennen, Vermeiden, Deeskalation, verbal u. physisch
- Täter- und Opferprofile, dazu Statistik über Opferverhalten und Ausgang
- Selbstbehauptung: Haltung, Stimme, Blick, Gestik, Mimik; Opfer wird Gegner
- Probleme und Organisation bei SV, SB oder Nothilfe (keiner hilft)
- Taktik zum Entkommen
- Verhältnismäßigkeit, Risiko, Rechtfertigung
- Vorführeffekt, immer negativ, also nie vorführen, Beispiel am Schockprinzip
- Angreifer mit Angriffspotenzial, Adrenalin, Überraschung

- Speziell bei kleinen Mädchen (6-14 Jahre):
- Tricks der Täter: angeblich Eltern-Unfall, Locken, Wege zeigen, immer nett
- Sensibilisierung der Kinder für „nette“ Täter
- Tricks der Kinder: mit Handy sprechen, Feuer rufen, Verabredung vortäuschen, sofort Klingeln oder in privaten Vorgarten, in Geschäft, ... , bei SB: „Stopp...“ u.a.

- Speziell bei Mädchen (14-18 Jahre):
- Falsches, weil cooles Verhalten, dummer Spruch

- Einführung in das Ju-Jutsu:
Unterschied Selbstverteidigung gegenüber Kampfsport
SV ohne, KS mit Regelwerk
SV mit Verteidiger-Angreifer-Rollenspiel, KS mit zwei Gleichgesinnten



-
-
- Zu den unterschiedlichen Ausübungen des Ju-Jitsu wird ein Video gezeigt:
 - Selbstverteidigung, als Breitensport bezeichnet, Prüfungsprogramm
 - ◆ SV-Abstufungen in Kinder-SV (Kinder untereinander)
 - ◆ Kinder-SV (Kinder gg. erwachsenen Täter, viel SB-Training)
 - ◆ Jugend / Schüler (hoher Anteil an sozialem Lernen)
 - ◆ Erwachsenen-SV (meist Breitensportlich)
 - ◆ **Frauen- und Mädchen-SV (nur effektiv ohne „Ballast“, SB-Training)**
 - Wettkampfsport, als Leistungssport bezeichnet, mit Regelwerken:
 - ◆ Fighting (trad. Einzel im Leichtkontakt)
 - ◆ Duo (SV-Demonstration zweier Duo-Teams gegeneinander)
 - ◆ Allkampf (Einzel im Vollkontakt), Grappling (freier Bodenkampf)
 - ◆ Formen (Show-orientierte Verflechtung dieser Teile)

5.2. Praxis

- Selbstbehauptungstraining:
 - Schreien, Rufen
 - Verbale Abwehr gegen Übergriffe („Stopp, das reicht!“)
 - Nothilfe-Organisation
 - Einsatz von Nachgeben und Offensive
-
- Anatomie, Kennenlernen vitaler Punkte oder Zonen, mit Beispielen:
 - 1. Füße, Tritt abwärts mehrfach auf Zehen und Mittelfuß
 - 2. Knie, frontaler Stoppfußstoß ins Kniegelenk führt zur Zerreißung der Bänder
 - 3. Genitalien, Knieschlag zwischen die Beine, Schock, starke Verletzung und Schmerz
 - 4. Hals, Stich mit den Fingern in die Kehlkopfgrube und in den Zungenboden
 - 5. Kopf, Stirnschlag auf die Nase oder Griff und Riß an den Ohren, Augendruck
- Es gibt sicherlich weitere schmerzhafteste Stellen, Verwendung finden jedoch in erster Linie nur die Bereiche, die einen Adrenalin-gepushten Täter, der etwas unempfindlicher ist, wirklich stoppen. Insofern interessieren Plexus, Oberschenkel oder Schienbeine des Täters erst später bei stärkerer Technik!



6. Praxis und Training

6.1. Grundlagen

Grundsätzlich muss klar sein, ob der spielerische oder SV-spezifische Gesichtspunkt im Vordergrund steht. Eine Kombination aus beidem ist wünschenswert.

Bevor man sich wehrhaft macht, ist Eigen- und Fremd-Körpergefühl über spielerische oder kämpferische Einleitungen ratsam. Dabei werden bereits Erfahrungen gesammelt, die bei gefährlichen und nur angedeuteten SV-Techniken im Training sonst ausblieben.

6.2. Kampfspiele

realistische Selbstverteidigung beginnt mit Kampfspielen / Kampfsport:

- Ringen am Boden mit Schultersieg
- Sumo im Stand mit Rausschieben
- Bodenkampf mit viel Kontakt (Klatschen) und Abklopfen
- „Klatschen“ mit offenen Händen im Stand; Treffer zählen
- Kampf nach eigenen Regeln bis zu „alles erlaubt“ am Boden
- Aggressions- und Kontakttraining mit Schaumstoffstöcken

6.3. Situatives Gewalttraining

Zwei Teilnehmerinnen werden auf einer Weichbodenmatte aufgefordert, eine Szene darzustellen: Der aufsitzende Täter schlägt in Zeitlupe dem liegenden Opfer wahllos ins Gesicht, will es gefügig machen oder geht direkt an die Kleidung. Bewegungen werden bei bestimmten Situationen, z.B. im Moment des Treffers, eingefroren.

Es folgt die Erklärung der Trainerin beim Treffen oder bei Situationen, die bestimmte Handlungen zulassen, die Verletzbarkeit eines Täters wird deutlich.

6.4. Technik - Einführung

Atemi: Schlag, Stoß, Tritt dynamisch und explosiv mit Hilfe von Körperspannung und

Atmung / Kampfschrei (Kiai) mit kleiner harter Fläche auf Vitalpunkt.

Schlag- und Trittechniken gegen Schlagpolster, Vergleich von falsch und richtig

Hebeltechniken: Überlastung von Gelenken.

Alles im Stand und am Boden.

Wenn Matten vorhanden sind, auch zu-Boden-bringen und Wurftechnik.

Mit diesen technischen Grundlagen folgt das Zusammenfügen einzelner Techniken zu Kombinationen gegen bestimmte häufige Angriffe. Dies ist das Angreifer- / Verteidiger-Rollenspiel, das das eigentliche Ju-Jitsu-Training ausmacht.

6.5. Kombinationsprinzip

Die Strategie der Verteidigerin wird wie ein Programm, das geladen wird, erklärt:

Neben den Techniken mit Körperspannung und Atmung soll eine Serie harter und stoppender Techniken ausgeführt werden. Zum Beispiel in einer passenden Situation der schnelle Wechsel von Knieschlag zum Unterleib, Fußstoß abwärts auf die Füße und Stirnschlag ins Gesicht.

Der Angreifer wird also nicht wild auf eine Stelle, sondern gezielt in wechselnder Höhe, Richtung oder Art getroffen. Hier war es Mitte – unten – oben, die Wahrscheinlichkeit eines empfindlichen Treffers ist schon aufgrund seiner Reaktion auf jeden einzelnen Treffer sehr hoch. Im Prinzip der Kombinationen liegt auch das Schockprinzip: Wollte man auf direktem Wege den Gegner mit einem Tritt zum Knie oder Unterleib kampfunfähig machen, so läge die Chance wohl bei 50%. Führt man am Anfang der Kombination aber einen Fauststoß oder ähnliches zum Kopf des Gegners, so hat jetzt die Attacke zum Knie weit mehr Chancen, da der Gegner durch die erste starke Technik entweder blinzelt, wegzuckt oder getroffen ist. Der zweite oder dritte Schlag, Tritt oder Stoß hat also die besten Chancen, voll zu treffen. Härte, Effektivität und Kombinationen werden am Schlagpolster geübt, danach an der Partnerin mit leichtem Kontakt (z.T. notwendigerweise ohne Kontakt) taktisch ausgerichtet.



6.6. Selbstverteidigungstraining mit Angreifer- und Verteidiger – Rollen

Kontakt im Stand:

- Angriffe: Fassen, Umklammern, Umarmen, Würgen
Ziehen, Schieben, Anheben, Begrabschen, Griffe an
Haare, Brust, Taille, Schulter, Hände, Schwitzkasten
- Verteidigung: Nervendruck, Fingerstiche, Kopfschlag, Knie, Schienbein,
Ellbogen, Faust, Fuß, Einhängen, Verhebelung...
z.B.: Fußstoß seitwärts, Knieschlag tief gegen Wegziehen am Arm

Kontakt am Boden und Wiederholung:

- Angriffe: Fassen, Herunterreißen, Würgen, Schlagen, in 4 Positionen:
Aufsitzen / seitlich / zwischen den Beinen,
Schläger- oder Vergewaltigungsangriffe
- Verteidigung: Atemi (Schlag, Stoß, Tritt wie vor), Schere, Beine, Kopf, Nervendruck, Biß,
Nägel, einfache Hebeltechnik: Seitstreckhebel
z.B.: Fingerstich z. Gesicht, Knieschlag in Rippen
gegen seitlich am Boden würgenden Gegner

Schlagangriffe im Stand und Wiederholung:

- Angriffe: Schläge und Stöße mit Faust und Fuß, Handfläche,
- Verteidigung: Schutzhaltung, Deckung, Meiden, Atemi, Unterlaufen, Schulterbeinzug,
Schienbeintritt
z.B.: Deckung, Stoppfußstoß zum Knie, Faust- / Handballenstoß zur Nase
gegen Schlag

**Sämtliche Verteidigungsaktionen in Serie und mit dem Ziel, den Angreifer
kampfunfähig zu machen!**

**Trotzdem wird bereits beim Training eine Verhältnismäßigkeit der Mittel automatisiert.
Notwehrparagrafen § 32-34 StGb werden erklärt.**

Nur für Training im Verein: gegen geübten Schläger, Waffenangriff, 2 Angreifer



6.7. Eine Trainingseinheit

Einige Einheiten mit theoretischen Themen, Waffendemonstration

Normalerweise gilt folgender Ablauf:

- Theorie
- Warm-up mit Musik und technischen Elementen
- Rumpfkraftübungen mit Atemtechnik und isometrischer Spannung
- Evtl. Kampfspiele
- Wiederholung voriger Techniken o.ä.
- Technik an Schlagpolster oder mit Schützern
- Freie Anwendung einzelner Technikblöcke, Rollenspiel
- Neue Techniken, Angriffssituationen oder Kombinationen
- Veränderung und Festigung dieser Elemente
- Freier Kampf, z.B. am Boden mit allen Mitteln, gleichberechtigt, Andeutungen und leichter Kontakt (Schützer), soweit Teilnehmer das wünschen
- Verteidigung gegen Männer aus dem JJ-Training
- Partner-Massage mit Sicherheitshinweisen zu Training / Anatomie

6.8. Hilfsmittel

- Schlagpolster
- Schützer
- Schaumstoffstöcke
- Augenbinden
- Luftballons
- Musik

7. Fazit

7.1. Frauen müssen kein Opfer sein

Die Wehrhaftigkeit und Möglichkeiten der Frauen und Mädchen gegenüber einem überlegenen männlichen Täter sind keine Theorie. Ist das genannte Programm zur Verteidigung und einige starke Techniken vorhanden, liegt es am Kampfgeist und der Entschlossenheit der Frau, aus dem Opfer eine Gegnerin zu machen, die automatisiert und gezielt zuschlägt. Die eigene mentale Stärke und die Erkenntnis der Verletzbarkeit des Täters sollte eine Verteidigung oder Selbstbehauptung leichter machen. Ohne Training wäre das natürlich Augenwischerei. Schon das Wissen darüber kann ohne jeden Killerinstinkt dazu führen, dass eine Frau, die sich unbewusst als Opfer bewegt hätte, nun das Bild einer selbstsicheren Person abgibt. Somit nimmt der potentielle Täter sie auch nicht mehr als Zielobjekt wahr! Wünschenswert ist es selbstverständlich, dass die Interessentin einen Frauen-SV-Kurs mit einem dauerhaften Ju-Jitsu-Training mit weit mehr Inhalten fortsetzt.

7.2. Der Gewinn aus psychologischer Sicht

- erste Einblicke in Gewaltwirkung
- veränderte Körperwahrnehmung
- Umgang mit Aggression, auch zum Spaß
- Gewöhnung an Kontakt beseitigt Panikgefühl
- Kämpfen dürfen, ohne Angst, unter Anleitung
- Stress- und Aggressionsabbau
- Bessere mentale Selbsteinschätzung
- Sicherheit und Wissen über Täter und Folgen
- Sicherheit und Stärke gibt Ruhe und deeskalierendes Verhalten



8. Ju-Jitsu – eine Einführung

Definition:

Ju-Jitsu heißt „sanfte Kunst“, meint jedoch nicht sanft, sondern effektiv. Diese Effektivität beruht auf der Zielstellung jedes Mittel zur waffenlosen SV zu nutzen.

Herkunft:

Die Inhalte des JJ finden sich in vielen Systemen wieder, z.B. im Judo, Karate, Taekwondo, Hapkido, Kung Fu, Wing Tsun, Aikido, Thai Boxen, Kempo oder Jiu-Jitsu, dem europäischen Boxen, Ringen, dem alten griechischen Pankration oder dem brasilianischen Luta Livre. Alle hilfreichen Techniken werden aber SV-relevant ausgeführt.

Entstehung:

Von Polizei und BGS beeinflusst, sollte ein für den Normalbürger brauchbares System entstehen, dass sich zwar in Anlehnung an das alte Jiu-Jitsu mit traditioneller Etikette versteht, sich aber nicht in Haltungsvorschriften oder SV-unrelevantem Ballast verliert.

1968 entstand das erste Prüfungsprogramm, das alle 2-4 Jahre dem Erkenntnisstand angepasst wird. Mit dem Jahr 2000 löst sich das JJ ganz von „Judo + Karate + Aikido = Ju-Jitsu“.

Inhalte, Formen des JJ:

Neben der SV werden Selbstbehauptung und Konfliktvermeidung vermittelt sowie eine strenge Etikette automatisiert. Ein aggressives Verhalten soll im Ernstfall nicht mehr als Provokation empfunden werden. Sicherheit und Körpersprache verhindern die Opferrolle. In der *Kinder-SV* bestehen die Inhalte im „Rangeln und Raufen“ und der Wahrnehmung von Körpergefühl, auch dem der Partner.

Soziales Verhalten steht hier vor einer harten SV.

Konflikte sollen jedoch, wenn nicht anders möglich, in einer kindgerechten weicheren Form trotzdem auch für Schwächere lösbar sein. Hier werden also Kompromisse eingegangen.

Das härtere Ju-Jitsu für *Spezialeinheiten* (auch Anti-Terror-Kampf) oder die *Frauen-SV* geht vom David-gegen-Goliath-Prinzip aus, d.h. der Zweck heiligt die Mittel.

Vor allen sozialen oder gesellschaftlichen Fragen besteht die Frage bei der *Frauen-SV* nach der schnellstmöglichen und effektivsten SV - also maximale Schädigung des Angreifers!

Spätestens hier wird klar, warum sich das JJ frei macht von traditionellen Bewegungsvorschriften und technischen Einengungen.

Technische Inhalte:

Schlag, Stoß, Tritt (mit Fuß, Knie, Schienbein, Ellbogen, Hand, Kopf), Wurf, Hebel, Würge, Nervendruck, Festhalte. Alles am Boden, im Stand, Sitz.



Recht zur SV:

Nach § 32 bis 34 StGb (auch im BGB) werden Notwehr, Nothilfe u.a. beschrieben. Danach ist eine SV/Notwehr geboten, wenn ein gegenwärtiger rechtswidriger Angriff gegen mich oder dritte vorliegt. Begriffsdefinition: Einhaltung der Verhältnismäßigkeit, Beachtung der Erforderlichkeit, Sonderfälle,.... . Jedem JJ-ka sind seine Pflichten bekannt.

Verbandsstruktur:

Vereine > Landesverband > Bundesverband (DJJV) > internationaler Verband (JJIF&EJIF). Außerdem Mitgliedschaft im LSB/DSB und Lizenzen für JJ-Trainer oder -Lehrer. Der DJJV ist der einzige SV-Verband mit Ausbildungen und Lizenzen im Lehr- und päd. Bereich.

Wettkampfsysteme:

Der Wettkampf hat einen deutlich entschärften Inhalt gegenüber der SV, da sonst schwerste Verletzungen der sportlichen Auffassung widersprechen.

Fighting (Einzel) und Duo (Paar-SV-Demo) sind aufgrund der Zugehörigkeit zum Jiu-Jitsu-Weltverband mehr formal betont und lehnen sich an Judo und Karate, sowohl in Technik wie in Bewertung.

Das Kampfsystem, das dem modernen Ju-Jitsu entspricht, ist der Allkampf in Deutschland und das Combat weltweit. Hier nehmen Kampfsportler aller Systeme teil und es wird im Vollkontakt im Stand und Boden gekämpft. Es gibt weniger Verbote und mehr Wirkung.

Die Überlegenheit der Ju-Jitsu-ka ist aufgrund der Freiheiten und effektiveren Bewegungen gegenüber anderen Kampfsportlern sehr deutlich. Sie liegt bei 80%. Verletzungen sind bei gutem Starterfeld minimal und ereilen meist solche Sportler, die ohne Kontakt trainieren. Außer einer wirksamen Werbung hat der Wettkampf natürlich gerade bezüglich der finanziellen Unterstützung seine Bedeutung. Leistungssport wirbt für den Breitensport und die Basis, die deren Förderung wiederum durch Beiträge ermöglicht.

Falsch verstanden/Budo:

Miserable Literatur, Scharlatane, Mystifizierung und üble, z.T. sogar unfähige Schauspieler tragen nicht gerade zur sachlichen Erklärung der Kampfkünste bei.

Am besten sieht der Europäer es wie das alte olympische Pankration - als Kampf mit nur dem einen Ziel zu siegen oder gar zu überleben, also sehr sachlich.

Heute natürlich mit dem viel wichtigeren Nebeneffekt der sportlichen Betätigung und des wohl direktesten Stressausgleiches.

Die ganzheitliche Lebensweise und Erleuchtung nach dem Gesetz des Budo/Bushido ist meist ein alberner Akt der Nachahmung.



Diese Sichtweise war im alten Asien, speziell in Japan und China, mit der entsprechenden Zeit und Lebenseinstellung und den gesellschaftlichen Bedingungen denkbar, ist aber auch dort heute kaum noch anzutreffen. Es gibt weltweit wenige Menschen, die nach dem Prinzip der Ganzheitlichkeit im Bereich des „Budo“ leben. Eine letzte Bastion dieser Kasten-losen Gesellschaft sind die Shaolin-Mönche in der VR China. Dies ist ein Teil des Zen, Buddhismus und Hinduismus.

Zu jener Ganzheitlichkeit gehört dann auch die meditative Seite, Kenntnisse über Shiatsu (Art d. Akupressur), eine nicht-materielle Lebenseinstellung, Entsagung vieler gesellschaftlicher Regeln und erst zuletzt der Teil der Selbstbeherrschung in Form von Kampfkünsten.

Völlig frei von dieser Ganzheitlichkeit war dagegen die höchste Kriegerkaste Japans, die Samurai. Nach dem Gesetz des Bushido hieß der erste und einzige Auftrag im Leben „dienen“ und sich loyal in Kriegskunst zu üben.

Also das Gegenteil einer Ganzheitlichkeit oder Erleuchtung.

Zum besseren Verständnis dieser Auffassungen sei das Buch „Musashi“ empfohlen.

9. Literatur zu einzelnen Themen dieses Konzeptes:

Ju-Jutsu 1x1 , DJJV, Lübeck , 1996 und 2001

Stop heißt Stop , Karin Köhler , JJVB , München , 1996

Fernöstliche Kampfkunst , Psychologie , C.G.Goldner , München , 1992 (Kritiker!)

Jap. Budo-Disziplinen und Abendländische..., Frederic Fredersdorf , TU-Berlin 1986

Diverse Artikel der Lehrerzeitschrift Grundschule



10. Notfall, Telefonkontakte

Was, wenn körperliche Gewalt – eventuell in organisierter Form – bevorsteht?

- Rechtzeitig vorher! -

An Schulen, privat oder bei Fremdkontakten entsprechend zu wählen:

1. **Vertraute Person** einweihen
oder
2. Gang **zum Lehrer/Vertrauenslehrer**.
oder
3. Gang **zum/zur Direktor/in**.
oder
4. **Anruf der Polizei** und Hinweis über die Ankündigung oder Vorfall.
 - **Tel.: 110 im akuten Fall**
 - oder bei Drohungen spezielle Bereiche der Kripo direkt kontaktieren:

für Reinickendorf Nord: Abschnitt 11, Ruppiner Chausse, Heiligensee,

- **Tel.: Jugendbeauftragte: 4664 10 4230**

(spez. f. Schülerdelikte, Reinickendorf)

- Tel.: Prävention: 4664 10 4210 und

Direktion 1, für Reinickendorf und Pankow,

- Tel.: OGJ (Operation Gruppe Jugendgewalt): 4664 173 130

oder bei Vergewaltigung / Frauen-Notruf: Landesbüro Berlin,

- **Tel.: 8337060 oder**

- **Tel.: 8332934 oder**

nach einer Tat Opferhilfe

- **Tel.: 06131 83030 durch „Weißer Ring“,**

Je nach Anliegen, ob privat, an der Schule oder durch Fremdpersonen die Drohung oder der Übergriff erfolgt, sollte die Betroffene nicht warten, sondern sich Beistand bei einer oder mehreren dieser Kontakte holen.

Es geschieht auch zum Schutze eventueller weiterer Opfer, Betroffene sollten also zur Verfolgung aller dieser Straftaten ermutigt werden.



Landesjugendreferent

LANDESTRAINER

Stefan Frommann, 4.Dan

Am Eichenhain 61

13465 Berlin

Telfax: 030/401 94 78,

Mobil: 0179 5418776

e-mail: jugend@ju-jutsu-berlin.de

Homepage des Berliner Ju-Jutsu Verbandes e.V.

<http://www.ju-jutsu-berlin.de>

Version 2005

Copyright by Stefan Frommann, Berliner Ju-Jutsu-Verband e.V.