

WENN DIE KNOCHEN KLAPPERN

Ju-Jitsu der unkonventionellen Art

Der Ju-Jitsu Regionaltag Ostschweiz 2008 lockte am Samstag, dem 6. 9. 08 rund 40 Ju-Jitsuka nach Filzbach GL ins Sportzentrum Kerenzerberg. Nicht weniger als vier renommierte dipl. Ju-Jitsu Lehrer gaben ihr Fachwissen in spannender Art und Weise weiter. Am Sonntag folgten für alle, die im Sportzentrum übernachteten, zwei weitere Lektionen.

René Widtmann (2. Dan Ju-Jitsu, ZJV-Vizepräsident) begrüßte die Teilnehmenden im Namen des ZJV zum rund 4-stündigen Kursnachmittag.

Dölff Singer (5. Dan Ju-Jitsu) übernahm sogleich das Warm-up und behandelte anschliessend das Thema Stockabwehren. Mittels eigenem Gürtel, der einen Stock simulierte, wurden erst Ausweichtechniken geübt, die danach durch ausgeklügelte Kontertechniken ergänzt wurden.

Sandro Trecco (5. Dan Ju-Jitsu) zeigte als zweiter Kursleiter spektakuläre Kombinationstechniken und Waffenabwehren. Den Ju-Jitsuka wurde dabei einige Konzentration abverlangt, da eine saubere Ausführung nicht so einfach war, wie von Sandro gezeigt.

Nach einer kurzen Pause legte Marcel Jann (4. Dan Ju-Jitsu) los und demonstrierte Abwehrtechniken auf Kontaktangriffe, abwechslungsweise im Stand und am Boden. Besonders gefallen hat jene Spezialabwehr, bei der Tori die Hand von Uke ruck- bzw. schlagartig an dessen Genitalien führt, um danach mit der freien Hand, von hinten zwischen den Beinen von Uke durch, dessen Hand zu fassen und Richtung Steissbein hoch zu ziehen. In Verbindung mit einem Augen- oder Nasengriff kann Uke so abgeführt werden.



Harry Bucklar setzt zu Ude garami an und macht so transparent, warum Hebel schmerzhaft sind. Von ihm stammt auch die «Preisfrage» des Wochenendes: «Weshalb heisst die Schlagader eigentlich Schlagader? – Weil man da draufschlagen soll.»

Zusammen mit seinem Assistenten, einem Skelett, erklärte Harry Bucklar (5. Dan Ju-Jitsu) die Hebelgesetze an Beispielen wie Elle und Speiche und wie diese bei Drehungen die Ellbogen- oder Handgelenke belasten. Spätestens als Harry zum Ude garami am Skelett ansetzte, ging ein Gelächter durch die Reihen. An einem zweiten Modell erklärte er den inneren Aufbau des menschlichen Körpers, und dass der Solarplexus, wie allgemein angenommen, eigentlich gar nicht direkt getroffen werden kann, da sich dieser in der Mitte des Körpers, hinter dem unteren Ende des Brustknochens, befindet. Wie erste Hilfe bei einem Trainingsunfall geleistet werden kann, erfuhren die Ju-Jitsuka in dieser Lektion über Kuatsu, der «fernöstlichen Kunst der Wiederbelebung». Darüber, dass ein solches Wissen in jeder Hinsicht nützlich ist, waren sich alle einig.

Die Zeit verging wie im Flug, und die Kursleiter wurden mit grossem Applaus verabschiedet. Rund die Hälfte

der Teilnehmenden verbrachte die Nacht vor Ort, um am nächsten Tag an zwei weiteren Lektionen teilzunehmen. Nach Schwimmbadbesuch, Nachtessen und Kegeltturnier folgte der wohlverdiente Schlaf.

Am Sonntag Morgen demonstrierte René Atemi- und Hebeltechniken mittels Kubaton (ein ca. 12 cm langer und 1 cm dicker Stab). Eine Zahnbürste oder ein Schwingbesen aus der Küche tut es allerdings auch. Sie können leicht als Kubaton eingesetzt und somit zu einer effektiven Waffe werden.

Atacan Gülay (2. Dan Ju Jitsu) zeigte, dass der eigene Gürtel als unterstützendes Element in der Selbstverteidigung benutzt werden kann. Die Bodenkontrolle des Gegners kann zudem mittels Verschnürung von Armen und Beinen effektiv sichergestellt werden.

Das Weekend war ein voller Erfolg und wir alle hoffen, im nächsten Jahr wieder dabei sein zu können!

Thomas Gasser