

Hinweise zum Wahlfach Judo-Selbstverteidigung

Du hast dich für das Wahlfach Selbstverteidigung für deine Kyu- oder Dan-Graduierung entschlossen.

Hiermit möchte dir das Kompetenzteam SV des NJV ein paar Tipps und Anregungen für dein SV-Training und deine Graduierung geben.

In den Anlagen findest du Checklisten für deine Graduierung zum 1. Kyu bis zum 3. Dan. Wir empfehlen dir diese Checklisten zur Graduierung mitzubringen und den Prüfern vorzuzeigen.

1. Verzichte bitte auf „Showtechniken“, die zwar spektakulär aussehen aber unter Stress nicht anwendbar sind! Ab einer erhöhten Pulsfrequenz verlierst du zuerst deine Feinmotorik und wenn dein Puls weiter steigt auch deine Grobmotorik. Also muss deine Technik auch unter Stress jederzeit abrufbar sein. Wende hier das KISS-Prinzip an. KEEP IT STUPID AND SIMPLE oder auch KEEP IT SHORT AND SIMPLE!
2. Versuche eine Lösungsmöglichkeit (Abwehrtechnik) für viele Problemstellungen (Angriffe) zu finden. Unterschiedliche Angriffe bedingen nicht immer unbedingt komplett andere Abwehrtechniken!
3. Viele Wiederholungszahlen festigen deine Techniken auch unter Stress. Baue auch Stress-Drills mit vorgegebenen Zeiteinheiten in dein Training mit ein.
4. Trainiere deine starke Seite! Vernachlässige nicht Deine schwächere Seite, Auch bei gleichem Aufwand wirst Du Deine schwächere Seite nicht 100% mit deiner starken Seite gleichstellen können
5. Trainiere dabei immer wieder mit unterschiedlichen Partnern (Größe, Gewicht)
6. Übe deine Technik erst langsam und technisch sauber und steigere dann die Geschwindigkeit. „Aus Langsam wird Sicher – aus Sicher wird Schnell!“
7. Wähle Techniken bei denen du dich sicher in der Anwendung fühlst, verlange von deinem Uke Rückmeldung ob deine Technik wirksam war! (Uke trainiert mit Tori ernsthaft und zielgerichtet)
8. Beim Anwenden von „Atemi-Waza“ (Schläge und Tritte) gegen deinen Uke übe langsam mit Körperkontakt und wenig Kraft. Steigere dich mit der Zeit! Die Schlagintensität bestimmt Uke. Wenn Schutzausrüstung vorhanden ist, nutze diese! (In der SV z.B. Tiefschutz, Zahnschutz etc.)
9. Lerne auch Schläge „einzustecken“. Du sollst bei einem unerwarteten Angriff handlungsfähig sein. Das Stichwort ist hier „Resilienz“!
10. Häufig geht einer körperlichen Auseinandersetzung eine verbale Auseinandersetzung voraus, versuche hier deeskalierend auf den Aggressor einzuwirken. Halte Distanz zu dem Aggressor und nehme deine Arme, mit geöffneten Handflächen nach vorne. Balle keine Fäuste, nimm keine Kampfstellung ein! Du kannst vor möglichen Zeugen als Aggressor wirken. Abstand halten ist dein Freund!

11. Setze deine Stimme ein. Mach auf deine Situation aufmerksam (Zeugen!). Versuche mit klaren Anweisungen, angemessener Lautstärke und klarer Stimme den Aggressor von einem Angriff abzubringen. Ist dir das gelungen, verlasse sofort die Örtlichkeit!
12. Halte die Distanz (mind. eine Armlänge), lass den Aggressor bei seinem Angriff die Distanz überwinden. Wirst du angegriffen verringere die Distanz und gehe mit gleichzeitiger Abwehr und Gegenreaktion in den Angriff hinein. Nähe ist jetzt dein Freund!
13. Trainiere das gleichzeitige Abwehren und einen Gegentechnik (aller Art, z.B. Atemtechniken, Hebel). Du musst den weiteren Angriffswillen von dem Aggressor brechen und seine weiteren Angriffe unterbinden.
14. Mach dich mit dem Notwehrrecht vertraut! Du musst nicht den Angriff abwarten, um dich verteidigen zu dürfen. Man darf bereits bei einem (erkennbaren) bevorstehenden Angriff präventiv (Erstschlag) handeln!
15. Dein SV-Training sollte sich nicht nur mit dem Techniktraining beschäftigen, sondern auch mit Gedanken zum Präventions- und Interventionsverhalten. Dazu ist ein zielorientiertes Szenarietraining im Trainingsalltag mit einzubauen.
16. Beobachte deine Umgebung, oftmals lassen sich gefährliche Situationen bereits im Vorfeld erkennen und du kannst entsprechend reagieren.

In der Graduierung

1. Übergib den Prüfern deine Checkliste!
2. Lass deinen Uke dich angreifen! Stell dich z.B. nicht „bereitwillig“ mit abgebücketem Oberkörper für einen Schwitzkasten hin. Uke stellt die Ausgangssituation her!
3. Wenn du dich auf dem Boden in Rückenlage verteidigen musst, gilt auch hier, dass dich Uke entsprechend zu Boden bringt!
4. In der Prüfung wird von dir verlangt Uke zu Boden zu bringen und zu kontrollieren. Das zu Boden bringen muss nicht unbedingt mit einem Wurf erfolgen, dir stehen alle Möglichkeiten offen. Kontrollieren heißt nicht, dass du Uke solange kontrollierst bis Hilfe oder Polizei da ist. Du kontrollierst Uke solange bis von Uke keine mögliche Gefahr ausgeht und du dich lösen kannst. Ausnahme: Mehrere Angreifer!
5. Bestimme den Verlauf und den Ausgang deiner Abwehrhandlung! Kontrolle über Uke!
6. Deine Kontrolle über Uke muss strategisch zu einer SV-Situation passen. Ein O-Soto-Gari mit anschließendem Kesa-Gatame kann evtl. ungünstig sein. Vermeide deine eigene Bodenlage.
7. Vermeide Einbeinwurftechniken (Stichwort fester Stand) und Selbstfalltechniken (Stichwort Bodenlage und Beobachtung des Umfeldes).

10.08.2024

8. Wende die Atemi-Waza passend zur Distanz (Lang, Mittel, Nah) an. Du musst Uke treffen können. Dies gilt natürlich auch für Uke! Uke muss ernsthaft angreifen. (absichtlich vorbeischielen ist kein Grund zur notwendigen Abwehr, Blocken, Ableiten etc.).
9. Deine Verteidigung ist angemessen und endet mit dem Verlassen der Situation.
10. Bereite dich auf eventuelle Fragen vor. Z.B. „Wie sollte ich vor einer notwendigen Selbstverteidigung reagieren? Was tue ich nach der körperlichen Auseinandersetzung/Notfallsituation?“

Das Kompetenzteam SV steht dir bei Bedarf bei deiner Vorbereitung mit Rat und Tat zur Seite, wünscht dir viel Spaß beim trainieren und viel Erfolg bei deiner nächsten Graduierung.

Hajime!

SV Kompetenzteam NJV

Frank Lambrecht
0151 2046 59 35
frank.lambrecht@njv.de

Sascha Wachtel
sv@s-wachtel.de

Boris Wexler
0173 921 41 05
kBwexler@web.de