

EINFACH; ABER WIRKUNGSVOLL

Dieses Angebot an Selbstverteidigungsurterricht ist aber nicht mit den seit Jahrzehnten bestehenden Trainingsmöglichkeiten in asiatischen Kampfsportarten zu verwechseln. Während in den gängigsten Sportarten wie Taekwondo, Karate und Judo die Wettkampf- und Persönlichkeitsbildung an erster Stelle stehen, bezieht sich das Training in der Selbstverteidigung allein auf eine mögliche Notwehrsituation.



Auch muß man in den herkömmlichen fernöstlichen Kampfsportarten viele Fertigkeiten beherrschen, die direkt nichts mit dem Nutzen in der Selbstverteidigung zu tun haben (z. B. die sog. Bruchtests und akrobatische Bein-techniken).

Während im Selbstverteidigungsunterricht ein verhältnismäßig lockerer Umgang gepflegt wird, wird im Kampfsport sehr großer Wert auf Disziplin und Tradition gelegt. Demzufolge dauert schon die Grundausbildung sehr lange. Wer z. B. den schwarzen Gürtel in Taekwondo, Karate oder Judo erreichen will, muß zwischen vier und sechs Jahre intensiven Trainings einkalkulieren.

Ganz anders sieht es dagegen bei der heutigen systematisierten Selbstverteidigung aus. Sie muß schnell und leicht erlernbar sein - und dazu noch wirkungsvoll den Gegner kampfunfähig machen.

Hinzu kommt, daß die Techniken für Frauen besonders geeignet sein müssen und das Selbstverteidigungssystem im Sinne des deutschen Notwehrgesetzes gelehrt wird.

Während in den letzten 20 Jahren von Polizei und Psychologen den Frauen in Notwehrlagen meistens Passivität empfohlen wurde, geht man heute den anderen Weg.



Frauen, wehrt euch!

Das ist die Devise von Heute und Morgen. Man kam davon ab, daß Gegenwehr bei Belästigungs- und Vergewaltigungsversuchen erhöhte Gewalt beim Angreifer erzeuge.

Der Wunsch nach Selbstschutz und Sicherheit in allen Lebenslagen wird immer stärker. Von daher ist seit ein paar Jahren in Vereinen und besonders in Fitness-Studios, Volkshochschulen und privaten Sportschulen ein neuer Trend klar zu erkennen: Man bietet spezielle Selbstverteidigungskurse für Frauen an.



Eindeutige Untersuchungen Hunderte solcher Sexualverbrechen bzw. -versuche belegten, daß „kräftiges (gezieltes, aber auch ungezieltes) Umsichschlagen“ die beste Abwehr solcher Angriffe darstellte. Wenn dies dann mit Schreien und Gebrüll passiert - um so besser.

Für viele Mädchen und Frauen ist es jedoch sehr schwierig, ihre Hemmungen zu überwinden und voll zuzuschlagen. Viele haben Angst, dem Angreifer weh zu tun. Sie trauen sich z. B. nicht, dem Täter kräftig zwischen die Beine zu treten.

Daher ist einer der heutigen Schwerpunkte im Selbstverteidigungstraining diese Hemmschwellen abzubauen. Auch das selbstsichere Auftreten und die verbale Auseinandersetzung sind Themen im Unterricht.

Aus vorgenannten Gründen sollte jede Selbstverteidigungsinteressentin sich vor Kursbeginn von der Qualität des Unterrichts und von der Qualifikation des Lehrers vergewissern.

Oftmals besteht solch ein Kursangebot mit einem Schülergrad aus einer x-beliebigen Kampfsportrichtung. Von einer speziellen Ausbildung oder Unterrichtsvorbereitung also keine Spur. Der Deutsche Sportstudioverband hat dieses Manko frühzeitig erkannt und bietet seit 1993 in seinem Bildungsprogramm ein richtiges Berufsbild an: Seminausbildung zum Lizenzierten Selbstverteidigungslehrer. Dabei werden, ähnlich wie im Deutschen Sportbund die Trainer, Selbstverteidigungslehrer in Theorie und Praxis ausgebildet. Abgeschlossen wird diese seriöse Ausbildung mit einer schwierigen Diplomprüfung.

Realitätsbezogene Verteidigung

Eines der Selbstverteidigungssysteme, das die angesprochene Problematik aufgegriffen hat, ist das neu entwickelte KiTaiJutsu (siehe Kasten). Dieses System hat den Anspruch, einfach, aber wirkungsvoll zu sein. Damit werden aber die wichtigsten Voraussetzungen für eine realitätsbezogene Verteidigung bei unerwünschten Angriffen erfüllt.

KiTaiJutsu auf einen Blick

Stand: 1. Juli 1994

- ◆ Entwicklung des Systems: 1992
- ◆ Idee und Realisation: Winfried Anders Großmeister Taekwon-Do 6. Dan, Großmeister Jiu-Jitsu 6. Dan DSB-Trainer A-Lizenz, Kampfsport seit 2. Januar 1967
- ◆ Erprobung des KTJ-Systems: 1993 in zwei großen Freizeitanlagen
- ◆ Getestet vom Deutschen Sportstudioverband: Sommer 1993
- ◆ Übernahme des Systems ins Bildungsprogramm des DSSV: Herbst 1993
- ◆ Sponsorvereinbarung: Frühjahr 1993 mit der international bekannten Firma Kwon, Kampfsportausstattung, bei Dachau
- ◆ Beginn der Ausbildungsseminare: Herbst 1993
- ◆ Laufend ca. 35-45 Traineranwärter in Ausbildung
- ◆ Diplomabschlüsse bis zum 1. Juli 1994: 21 Selbstverteidigungslehrer/-innen (davon eine Frau)

