

Selbstverteidigung mit Jiu-Jitsu bis ins hohe Alter

Von Andree Wächter

Hinter einer Tankstelle an der Leester Straße 69 steht eine alte Autowerkstatt. So wie es früher war: vorne tanken, hinten wurde geschraubt. Doch hinter der schweren schwarzen Eisentür der Werkstatt wird schon lange nicht mehr an Autos herumgetüftelt. Auch fehlen jegliches Werkzeug und Hebebühnen. Beim Betreten kann man noch den Charme der ehemaligen Nutzung erahnen. Wo früher die Arbeitsgeräte standen, befinden sich heute ein Boxring und Sandsäcke. Der Fußboden ist größtenteils mit Matten ausgelegt, die nur barfuß betreten werden dürfen. Die jetzigen Nutzer tragen keinen Blaumann – sie sind komplett in Weiß gekleidet. Gerade wird Jiu-Jitsu gelehrt. Es ist die jüngste Sportart im Fightclub Weyhe. Thomas Hilgenberg trainiert an diesem Dienstag eine Erwachsenengruppe. Die Jüngsten sind im Teenager-Alter, der Älteste ist über 70. „Das Training wird an die Teilnehmer angepasst“, sagt der Trainer. Bemerkenswert ist, dass der Senior noch keinen farbigen Gürtel trägt, also ein Anfänger ist. Doch für die Gruppe, die schon deutlich länger trainiert, ist dies kein Problem – jeder nimmt auf die anderen Rücksicht.

Übersetzt aus dem Japanischen, heißt Jiu-Jitsu in etwa „die sanfte Technik“ oder „die sanfte Kunst“. „Unser Ziel ist Selbstverteidigung“, sagt der Träger des dritten Dan (Schwarzgurt).

Jiu-Jitsu hat eine jahrhundertealte, wechselvolle Historie, heißt es auf der Vereinshomepage. Es war ursprünglich die waffenlose Selbstverteidigung der Samurai, wenn diese ihre Waffen nicht mehr zur Hand hatten oder es in Ergänzung zu ihren Waffentechniken verwendeten. Jiu-Jitsu dient der reinen Selbstverteidigung und ist insbesondere für Schwächere geeignet, weil durch geschickte Bewegungen die Kraft des Angreifers gegen ihn verwendet wird. Wettkämpfe sind der Selbstverteidigung eher untergeordnet.

Entsprechend ist auch das Training aufgebaut. Nach dem Aufwärmen wird das richtige Fallen geübt. Ziel ist es, dass der Kämpfer so fällt, dass er sich nicht verletzt. Im weiteren Verlauf trainieren die Aktiven das Abwehren verschiedener Angriffe. „Wir sind auf alle möglichen Angriffe vorbereitet“, sagt Thomas Hilgenberg. Besonders gilt dies für Situationen, in denen der Angegriffene nicht weglaufen kann. Im weite-

ren Trainingsverlauf gilt es verschiedene Angriffe effektiv abzuwehren. Dazu nutzen die Kampfsportler Hebelgriffe und Würfe sowie Schläge und Tritte. Zwar werden dem Angreifer Schmerzen zugeführt, doch „nicht mehr als nötig“, versichert der Trainer. Geübt wird die Abwehr von Angriffen mit einer Waffe wie Stock oder Messer. Aber auch das Verteidigen mit Waffen.

In Stresssituationen müssen die Verteidigungstechniken automatisch kommen

Oft sind es sehr einfache Dinge, die eine Selbstverteidigung effektiv werden lassen. Nur: Man muss diese Kniffe kennen und auch trainieren. In einer Stresssituation müssen die Verteidigungstechniken völlig automatisch kommen, ohne zu überlegen – wie zu Hause das Treppensteigen. Um dieses zu erreichen, hilft nur ständiges Üben.

Seit 2016 trainiert der Fightclub Weyhe in der Halle an der Leester Straße. Gestartet sind sie mit Kick- und Thaiboxen sowie mit Selbstverteidigung für Frauen. Beim Kick- und Thaiboxen ist die Gruppe ebenfalls bunt gemischt. Auch hier trainieren Jung und Alt, Anfänger und Fortgeschrittenen zusammen – jeder eben in seinem Rahmen.

Als Gast nutzt noch ein Boxverein aus Bremen die Halle. „Wir haben jeden Tag ein Angebot“, sagt der Vorsitzende Marco Kämmerer. Mit der Ausweitung des Angebots stieg auch die Trainerzahl. Laut dem Vorsitzenden hat der Verein acht Trainer und rund 100 Mitglieder.

Ein Großteil davon sind Kinder. Für die Fünf- bis Zehnjährigen ist der Dienstag und Donnerstag, jeweils von 15.45 bis 16.45 Uhr, reserviert. Zwischen 17 bis 18 Uhr üben die Jugendlichen und Erwachsenen. Alle weiteren Trainingszeiten stehen auf der Homepage. Nach der Einschulung können Kinder in den Sport einsteigen, nach oben gibt es keine Grenze.

2021 ist der Fightclub eine Kooperation mit der Gemeinde Weyhe eingegangen. Jeden Freitag kommt eine Klasse der Jahrgangsstufe neun von der Kooperativen Gesamtschule (KGS) Leeste zum Training. In den Einheiten machen die Schüler beim Fightclub Sportunterricht.



Auch bei Angriffen mit einer Waffe (im Bild ein Stock) kann sich der Sportler effektiv verteidigen.

Foto: Andree Wächter