

# **17. Bayernseminar an der Sportschule Oberhaching vom 12. Bis 17. Oktober 2014**

## **Erlebnisberichte unserer Teilnehmer...**

Lange herbeigesehnt und endlich ist es soweit: Eine Woche lang wieder eine Matte unter den Füßen ( und zur Abwechslung auch mal einen Stuhl unterm Hintern). Da war wieder Alles geboten: Anfängen von Veranstaltungen in den Schulungsräumen über Bewegung im Freien bis zur Arbeit auf der Matte.

Einen nahezu einwöchigen Komplettaufenthalt auf der Matte hatten die „Glückspilze“ der DAN- und KYU-Vorbereitung gewonnen.

Großes DANKE an dieser Stelle wieder einmal an die komplette Organisation und auch an das Personal der Sportschule: Wieder ein rundum gelungenes „JJ-Fest“. Das liegt mit Sicherheit auch daran, dass auch die Teilnehmer entsprechend am guten Image des Ju Jutsu aktiv mitarbeiten.

Dieses Jahr ist unser Verein mit acht Sportlern angereist, um eine Woche vom Alltag „auszuspannen“. Wie „aus - spannend“ das dann war, könnt ihr nachfolgend den schriftstellerischen Leistungen der einzelnen Verfasser /- innen entnehmen.

Hier die Berichte dieser Großveranstaltung 2014 des JJVB aus der Sicht einiger unserer Vereinsteilnehmer:

## ➤ Bericht von Dr. Susanne

Ich, die Dr. Susanne, habe diesmal auch wieder das Bayernseminar als „Druidin“ (=Unterstützung des medizinischen Teams) besucht. Zum Glück gab es keine ernsthaften Verletzungen. Bei so vielen unterschiedlichen Einheiten ist es schwer, alle zu erwähnen. Besonders beeindruckt haben mich die Aikido-Einheit mit Gerhard Walter, 8.Dan Aikido, der sich mit knapp 70 Jahren mit einer unglaublichen Eleganz über die Matte bewegte und alle anderen wie die sprichwörtlichen Litfaßsäulen aussehen ließ.

Zusätzlich habe ich in der Einheit mit den 10 häufigsten Straßenangriffen, vom Zach, Joe, die Auswirkungen der Schreckreaktion auf die Verteidigung erfahren dürfen und mich bei der Verteidigung gegen 2 Angreifer richtig ausgetobt. Weiterhin schwitzte ich noch ordentlich bei der Kyu-Vorbereitung sowie bei den Sweeps und Escapes in der Bodeneinheit.

In der Einheit „Techniktraining spezial“ mit Steffen Heckeke habe ich seine besondere Didaktik bei der Technikvermittlung bewundern dürfen - ein besonderes Erlebnis. Mittwoch fotografierte ich in einem Szenario-Training der Polizei, bei dem unser Ralf als Rollstuhlfahrer seine verborgenen Talente entdeckten und die Teilnehmer verwirren durfte.

## ➤ Bericht von Michi

### **„Joe und der Watschenbaum..“**

Tag 2 vom Bayernseminar, also Montag 13.10.2014, besuchten wir, Roman und Michi, die erste Nachmittagseinheit beim Zach, Joe mit dem Thema:

#### **„Die 10 häufigsten Straßenangriffe“**

Nach anfänglich lockerem Beisammenstehen mit Einweisung in das Gedankengut des ein oder anderen „netten“ Mitbürgers hiesiger oder nicht hiesiger Nationalität, ging es los.

Uns wurde beigebracht, daß die bösen Buben auf der Straße nicht direkt mit dem Schlagen beginnen, sondern mit einem Stoß vor die Brust dem sogenannten „heftigen Schubserer“. Ein weiteres Vorgeplänkel kann auch aus einer schallenden Watsch'n bestehen (außer in den bayerischen Outbacks, da gehört das zum Guten Ton !!!!). Dieser Pre-Attack hat dann den Sinn, den Angegriffenen erst einmal zu verwirren und den eigentlichen Angriff einzuleiten.

In 2-er Gruppen standen wir uns also jetzt gegenüber und fingen an uns diese „Schlägertaktik“ zu eigen machen und den Mitstreiter zu stoßen und zu watschen bevor der eigentliche Atemi gesetzt wurde. Allerdings gefiel dem Joe unsere Ausführung überhaupt nicht, denn die „Pre-Attacks“ sollen in erster Linie eine Schockwirkung haben. Unsere Aktionen hätten aber eher den „Streichel- und Liebhabcharakter“. Also musste nun der Angegriffene die Hände auf den Rücken legen und die Augen schließen. Ich sage euch das ist ein ganz, ganz, ganz blödes Gefühl. Fast wie ausgeliefert. Auf einmal hat das eine ganz andere Dimension und man versteht was der Joe mit dieser *Schockwirkung* meinte!

Mit geschlossenen Augen und die Hände hinter dem Rücken eine Watschen oder einen Stoß vor die Brust zu bekommen, jetzt die Augen zu öffnen und auf den anschließenden Atemi zu reagieren fordert einen schon ziemlich heftig. (MICH AUF JEDEN FALL !!)

Und so „spielten“ wir eine ganze Zeit. Um die ganze Geschichte etwas mehr zu würzen wurde aus dem abschließenden Atemi ein Greifen in den Nacken und herunterziehen bzw. fixieren mit einer Hand um mit der anderen Hand oder Faust den Angegriffenen zu bearbeiten. Der Verteidiger musste nun schauen, dass er möglichst schnell seinen Kopf schützt und sich aus dem Griff befreit und somit auch den zusätzlichen Schlägen oder Stichen entkommt. Welches aber nur wirklich gut gelingt, wenn man sich erst einen stabilen Stand - seine Basis - verschafft. Erst aus dieser Basis kann man seine Techniken ( welche auch immer...) zur Verteidigung abarbeiten.

Jetzt wurden die Gruppen um eine Person erweitert. Die Ausgangssituation blieb gleich (einer ist der Böse, der Angegriffene hat die Augen zu und die Hände hinter dem Rücken) nur die dritte Person hatte nun die Aufgabe die Hände hinter dem Rücken so lange zu halten bis die „Schock-Technik“ gesetzt war. So wurde der Stressfaktor immer größer, denn durch verzögerte Freigabe der Arme hatte man deutlich weniger Zeit zu reagieren.

Allerdings hatte der Joe noch ein besonderes Zuckerl, als Abschlußübung , für uns parat: Die 3-er Gruppen blieben zusammen. Aber jetzt durfte der „Festhalter“ nach loslassen der Arme aktiv in das Geschehen eingreifen. Somit hatte der Verteidiger den Spaß erst mit geschlossenen Augen und festgehaltenen Armen gewatscht und geschubst zu werden um sich anschließend zwei „Pittbulls“, die dich festhielten und schlugen, zu erwehren.

## **Ganz großes Kino!!!!!!**

Fazit:

Im Falle eines Falles, sich vom ersten Angriff nicht aus der Fassung bringen lassen, denn der zweite folgt sogleich. Die Schaltzentrale (Kopf!!) schützen und / oder ausweichen (=bewegen !!), sicheren Stand erarbeiten und daraus seine Abwehrtechniken abarbeiten !

➤ **Bericht von Roman**

**„Zeichen der Zeit – Sportabzeichen“**

**14. Oktober 2014 / Oberhaching-Zeit 14:00 Uhr**

16 Teilnehmer, 2 Abnahmeberechtigte ( Marlies Huber und Walter Knör )

Nach der intensiven Einweisung erfolgt die Einteilung in vier 3-er Gruppen und eine 4-er Gruppe.

Unsere Gruppe setzt sich zusammen aus Niko vom PSV München, Michi und mir.

Kurzes Aufwärmen und schon fangen wir an:

1. 45 Sekunden, mit unterschiedlichen Atemi-Techniken ein **Schlagpolster / Pratzen** zu bearbeiten..., ist kein großes Ding aber schweißtreibend und man erntet den Spruch „ muast ja ned hihaun wia a Schmied“
2. 10 3er-Kontakte ohne Unterbrechung ( heute heißt es im „**Flow**“ ) vorführen..., kein Problem für unsere Gruppe.
3. **Gleichgewichtschulung**, 9 bzw. 7 unterschiedliche Beintechniken auf einem Bein stehend, - ohne abzusetzen - ausführen hat einen gewissen Anspruch an die eigene Balancekoordination, erinnert ein wenig an den Film „Karate-Kid“..., in unserer Gruppe waren alle froh als sie da durch waren...
4. Wenn 2 Sportfreunde jeweils 3 Meter von dir entfernt stehen, dann ist „**Wurfausdauer-Time**“..., d. h. man sollte mit unterschiedlichen Würfeln innerhalb von 45 sec die beiden „Opfer“ mindestens 8 mal geworfen haben..., sieht für den Aktiven so aus: 3 Meter laufen, werfen, 6 Meter laufen, werfen, 6 Meter laufen, werfen, 6 Meter laufen, werfen, 6 Meter laufen, werfen, 6 Meter laufen, werfen, 6 Meter laufen, werfen, hechel, hechel, hechel..., die Passiven haben neben den „Flugerfahrungen“ und vielen „happy landings“ auch einige „Bruchlandungen“ zu überstehen gehabt ( Marlies war dabei und fand es gut )
5. Walter Knör begutachtete unsere „**Freie Darstellung**“..., gut, unseren Namen zu tanzen wäre zu wenig gewesen..., also zeigten Michi und ich unsere Duo-Serie C welche Walter gut gefiel und wir die volle Punktzahl in Ausführung, Schwierigkeit, äußerer Form und Kreativität erhielten
6. **Randori**, die letzte Hürde. Hier werden Partnerverhalten, Technikausführung, Timing und Distanz gewertet. Uns wurde 90 Sekunden Bodenrandori als Aufgabe gestellt..., so weit so gut, aber 90 Sekunden können laaang sein. Dennoch haben wir es – wieder – geschafft. Auch hier die volle Punktzahl bekommen.

Das Sportabzeichen haben wir zum 4-ten mal absolviert und es ist immer wieder erstaunlich, wie manche Aufgaben einen fast zur Verzweiflung bringen können....( siehe Balance ).

Unser Dank geht an die Organisatoren des Bayernseminars, unsere „Sportabzeichen-Abnehmer“ Marlies und Walter und an die Sportfreunde, welche uns als Partner bei den jeweiligen Aufgabe unterstützt und angefeuert haben.

Wir freuen uns auf das kommende Bayernseminar um wieder beim Thema Sportabzeichen mitzumachen.

## ➤ Bericht von Ralf

### „ ... im tiefen Keller sitz ich hier ....“

Für mich stand dieses Jahr mal keine Prüfungsvorbereitung auf dem Programm.

Statt dessen nahm ich an Trainings- und Unterrichtseinheiten teil, die mich -zum 1.- besonders interessierten und ich - zum 2.- noch erhöhten „Fortbildungsbedarf“ bei mir sah.

Los ging's am Sonntag mit „Einführung in das Ju-Jutsu Fighting“ bei Robert Rogger.

Die erste Trainingseinheit am Montag stellte eines der Highlights der Woche dar: „Aikido-Zen, Kopf und Körper als Einheit“. Wie diese Einheit funktioniert, demonstrierte Gerhard Walter (8. Dan Aikido) auf eine Weise, die nicht nur mich staunend auf der Matte zurück ließ.

Weitere Übungen zur Ausnutzung von Vitalpunkten und durchschlagenden Atemis sowie Verhalten unter Stress bei realistischen Angriffen folgten.

Am Dienstag konnte ich meine Fertigkeiten bei Würfeln und Atemikombinationen aus der Bewegung, Abwehr diverser Messerangriffe von außen und innen als auch „Strategie und Taktik in der Selbstverteidigung (SV)“ verbessern.

Mein Mittwoch Vormittag gehörte Martin Hitz, der uns im Turnsaal verbale und nonverbale Kommunikationsstrategien in der SV üben ließ. Am Nachmittag absolvierte ich eine weitere Trainingseinheit beim Sträußl-Sepp (hier: „Ein Konzept gegen Angriffe mit und ohne Waffen“).

In der Mittagspause wurde ich von unserer Susanne gefragt, ob ich nicht als Statist an einem Polizeieinsatztraining teilnehmen möchte.

Nach einer weiteren Trainingseinheit am Nachmittag in Halle 4 (Polizei) tat ich das dann auch.

Der Hintergrund meiner Teilnahme war folgender:

Für einen simulierten Amoklauf unbekannter Ausgangslage mit einem oder mehreren Tätern sowie versteckten Sprengfallen wurde ein weiterer Statist gesucht, der in einem Rollstuhl sitzend, wirres Zeug von sich gibt.

Susanne lag natürlich goldrichtig, dass mich solch eine Rolle anspricht.

Vor dieser Trainingseinheit wurden alle Teilnehmenden über den ernsten Hintergrund durch den Einsatzleiter informiert.

Während des Szenarios war ich zusätzlich mit einer Schutzbrille ausgestattet in einem dunklen Kellergang zeitweise hinter einer Brandschutztür geparkt. Folgende Eindrücke blieben mir besonders in Erinnerung:

Schüsse und Schreie im Stockwerk über mir, der Lichtschein der Taschenlampen durch den Türspalt, der erste Kontakt mit den Einsatzkräften sowie mein instinktiver Reflex die Hände zu heben als ich in den ersten Gewehrlauf blickte.

Nach 3 Durchgängen mit unterschiedlichen Teams folgte die Nachbesprechung. Alles in allem ein unvergleichliches Ereignis.

Den Donnerstag widmete ich dann wieder den Übungseinheiten auf der Matte. Über „Herberts kleine Gemeinheiten“, Pilates mit Christiane Legelli, „Würgen mit Händen und Füßen“ sowie „Schulterzug vs. Körperwurf“ standen am Ende des Tages der obligatorische Mattenabbau sowie der Gala-Abend.

Wie üblich hätten die Trainingseinheiten gerne doppelt solange dauern dürfen. Und so manchen Moment hätte ich gerne für die Ewigkeit konserviert.

Mein Dank gilt allen Beteiligten.



## ➤ Bericht von Klaus

Gleich zu Beginn – am Sonntagabend des Bayernseminars „erfreute“ ich die Teilnehmer in Kyu- und Dan-Vorbereitung nach dem Abendessen und der Begrüßung mit dem Thema „Bewegungslehre in der Praxis“. Ein kleiner Vorgeschmack auf die folgenden Tage.

„Täglich grüßte aber nicht nur das Murmeltier“ sondern der ganzwöchige Einsatz in der Kyu- und Dan-Vorbereitung. Unterbrochen wurde diese „Ganztagsbeschäftigung“ einmal durch das Thema „Hebel aus dem Aikido“ zusammen mit Florian Seidel und die abendliche Lehreinheit „Schwertmeditation“. Hat wieder richtig Spaß gemacht und die neue Hüfte hat es auch gut überstanden ....

Ein besonderes Erlebnis für mich war auch der Besuch von Fritz Schmidt in der Sportschule. Fritz war einer meiner ehemaligen Jiu-Jitsu-Trainer aus dem Jahre 1964. DANKE, Fritz.

Danke auch an das Team in der Kyu- / Dan-Vorbereitung. Es war – wie immer – eine super Zusammenarbeit mit euch.

Dann bis zum nächsten Mal.