

# Bayernseminar 2016 vom 9. bis 14. Oktober 2016

Dieses 19. Bayernseminar stand auch unter dem Motto „25 Jahre Ju-Jutsu Verband Bayern“.

Hieraus ergaben sich für die Organisatoren in allen Bereichen ganz besondere Anforderungen, die, wie sich am Ende herausstellte, voll erfüllt wurden. Danke an dieser Stelle nochmals an die Organisatoren und Teilnehmer, die auch dieses Bayernseminar zusammen wieder zum Erfolg machten. Das Ereignis wurde am Donnerstag durch den herausragenden Galaabend mit zahlreichen Gästen der Sportwelt und Spitzenvorfürungen aus den Ju-Jutsu Bereichen gekrönt. Nicht zu vergessen, das exzellente Büffet, das ebenfalls sehr guten Zuspruch fand.

Hier muss auch mit einer irrigen Annahme aufgeräumt werden: Polizei und Streitkräfte wurden, wie alle Teilnehmer von der Kantine mit Essen bestens versorgt. Sie mussten ihr Essen nicht selbst schießen. Ihre Waffen trugen sie lediglich zur dienstlichen Ausbildung...

Im Anschluss an die Veranstaltung ging es dann in der Disco weiter und als die Disco am frühen Morgen schloss, machten unsere amerikanischen Teilnehmerfreunde noch sehr gut ankommende Live-Musik – TOP!!!

Eine Woche miteinander auf der Matte, auf den Fluren, beim Essen, in der Geschäftsstelle und in den Außenbereichen usw., das ist schon ein Erlebnis – für jeden. Und hier die persönlichen Erlebnisberichte von dreien unserer Vereinsteilnehmer:

## Bericht zum Bayernseminar 2016 von Roman

Das Motto des diesjährigen Bayernseminars stand unter dem Motto „25 Jahre JJVB – 25 Jahre Ju-Jutsu erleben“, also ein noch sehr junger „Hüpfer“ dieser JJVB...

Allerdings engagiert sich der Ju-Jutsu Verband Bayern – neben vielen anderen Bereichen – für Selbstverteidigung von Senioren.

Oooops, Senior ist ja negativ behaftet im „Neusprech“ also politisch korrekt: „Lebensältere“.

Also hin zur Einheit: Ju-Jutsu speziell für Lebensältere“, welche am Mittwochnachmittag im Dojo von Dr. Geissler und Klaus Inderst abgehalten wurde.

Zunächst erzählte Herr Dr. Geissler, welcher eine Seniorengruppe aktiv leitet, auf welche geschlechterspezifischen „Feinheiten“ in einer Lebensälterengruppe zu achten sei... die „Männchen“ wollen sich immer noch beweisen und „gockeln“ entsprechend und greifen beim Handgelenkfassen so fest zu, dass die „Mädels“ der Gruppe blaue Flecken am Handgelenk bekommen... was denen natürlich gar nicht gefällt... dazu später mehr.

Wir starteten die Einheit mit dem „Tandemschritt“ eine Gleichgewichtsübung... gar nicht so einfach, dachte ich mir. Weiterhin baute Dr. Geissler verschiedene Atemtechniken (Handballenschlag, Knieschlag, Fußtritt etc.) in seine Aufwärmgymnastik, den „V-Schritt“, ein.

Danach kam der Sturz seitlich. Senioren **müssen** etwas anders fallen, weicher und mehr auf den seitlichen Rücken, denn sonst ist die Gefahr gegeben, sich den Oberschenkelhals zu brechen.

Jetzt ging es in die Technik des Grifflösen... egal ob Handgelenkgriff gleichseitig, diagonal oder „von unten“ immer wurde neben anderen „Feinheiten“ der Einsatz des ganzen Körpers gefordert und eine „Verabschiedung“ vom potenziellen Angreifer in Form einer „Hammerfaust“, eines „Ellenbogenschlages“ usw. geübt.

Klaus zeigte unter anderem auch noch Nervendruckpunkte an der Hand, welche einem „Lebensälteren“ das Grifflösen noch etwas einfacher gestalten lassen, um die eine oder andere Sekunde im Verteidigungsaufbau gewinnen zu können.

Nun ging es um die Abwehr von einem beidhändigen Würgeangriff von vorne..., nicht so dynamisch wie wir alle es aus unserem Training kennen, zwar unter Einsatz der gesamten Körperkraft, dennoch eher ruhig aber bestimmt und sehr effektiv.

Abschließend wurden von Herrn Dr. Geissler noch einige „anatomisch wertvolle“ Stellen im Bereich Knie, Schien- und Wadenbein aufgezeigt, welche mit Fußspann oder eigenem Schienbein „bearbeitet“ werden können.

Es war eine sehr lehrreiche Trainingseinheit in Bezug auf die Optionen, welche ein Lebensälterer Bürger hat, um sich – auch wenn nicht mehr so beweglich oder vielleicht sogar gesundheitlich eingeschränkt – effektiv verteidigen zu können.

Ich bedanke mich bei Herrn Dr. Geissler und Klaus Inderst für diese überaus interessante Darstellung der Verteidigungsmöglichkeiten.

Mein persönliches Fazit: wir werden alle nicht jünger... daher: „oben fit und unten dicht, mehr wünsch´ ich mir fürs Alter nicht“... aber dennoch gilt: „nur wer sich aufgibt und nicht verteidigt ist verloren“!

## Bericht zum Thema „wirkungsvolle SV für Lebensältere“ vom Michi

nachdem Menschen im fortgeschrittenem Lebensalter evtl. leichte Konditionsprobleme bei massiven körperlichen Auseinandersetzungen haben könnten, muss dessen Verteidigung schnell und wirkungsvoll (vielleicht auch ein bisserl schmerzhaft) ausfallen.

Deshalb versuchten uns der Inderst Klaus und der Zapf Tom dieses Thema anschaulich zu vermitteln!

Als erstes wurde sich dem Schutz der Schaltzentrale (des eigenen Kopfes natürlich!) mittels Passivblock zum Kopf, unter zur Hilfenahme des zweiten Armes, gewidmet. Somit hatten wir jetzt eine Art Schutzhelm. Dieser wurde erst mit einem Partner und anschließend durch alle Teilnehmer, die eine Gasse bildeten und man durchlaufen durfte, auf Tauglichkeit überprüft. Siehe da, die meisten haben es unbeschadet überstanden.

Es wurde darauf eingegangen, dass der Angreifer nicht unendlich auf die Deckung schlägt. Vielmehr sollte man sich nach spätestens vier Schlägen des Angreifers mittels Schocktechnik zu dessen Kopf oder seinen Fuß aus der eigenen Passivhaltung lösen und die Verteidigung durch Ju-Jutsu-Techniken einleiten. Man hat natürlich auch die Möglichkeit durch die eigene Verteidigungshaltung (beide Ellenbogen nach Vorne gerichtet) den Angreifer zu stören und gleichzeitig zu attackieren, um dann die Techniken zu platzieren.

Dann ist da auch noch diese blöde Schuberei. In den meisten Fällen bleibt es nicht bei einem Stoß (den man „kassiert“), der Zweite folgt sogleich. Den lassen wir uns allerdings nicht entgehen und fixieren die „Schubshand“ an uns, nehmen die andere Hand dazu und drehen uns mit dem ganzen Körper in Richtung Körpermitte. Wir könnten jetzt mittels Armstreckhebel den Gegner zu Boden bringen.

Eine andere Möglichkeit besteht darin die „Schubshand“ mit der einen Hand so an sich zu fixieren, dass seine Finger frei bleiben und wir über Fingerhebel den Angreifer bearbeiten.

Wenn man es sich zutraut kann man auch die „Schubshand“, bevor sie einen berührt, an dessen Handgelenk greifen und seine Handfläche mit der zweiten Hand nach hinten überstrecken und dann tun was immer einem dann so einfällt!

Durch die ganze „Überei“ verflog die Zeit im Nu und die Einheit neigte sich dem Ende zu. Klaus und Tom zeigten sich ganz zufrieden und waren der Meinung dass die Lebensälteren in unserer Mitte damit bestimmt die eine oder andere Idee mitnehmen und, auch evtl. im eigenen Training oder in der Praxis, umsetzen können.

Im Ernstfall sollten wir aber Trotz aller „Kraftsparerei“ aufmerksam bleiben und immer ein Auge auf evtl. weitere Gegner haben.

An dieser Stelle bedanke ich mich bei Klaus Inderst sowie Tom Zapf für die interessante, eindrucksvolle und lustige Einheit!

## Erfahrungsbericht von Klaus Röhler

Oktober 2016, der Sommer ist vorbei, es wird kühl, neblig und feucht in den Außenbereichen - was liegt also näher, als sich beim Bayernseminar in kuscheligen Hallen, Lehrsälen, Heizungskellern und Tiefgaragen rumzutreiben ????

Genauso dachten auch hunderte andere mit einem gewissen Hang zum „Sado-Maso“ – Trend.

Ging ja schon sonntags am Spätnachmittag los: Große Wiedersehensfreude auf allen Fluren und in der vorübergehend neu errichteten Geschäftsstelle an der Sportschule in Oberhaching – die Großfamilie war wieder beinand – und wie...

Da ist man gerne auch etwas früher dran und kann sich mit Kaffee unter lieben Mitmenschen noch etwas unterhalten – eben alle Jahre wieder.

Sind die Zimmer dann mit Kind, Kegel und dem gesamten Hausstand bezogen, ist für die Wiedersehensfreude noch Zeit bis zum gemeinsamen Abendessen.

Lange nicht gesehene, liebe einfühlsame Teilnehmer (Fatma) aus dem „Münchner Norden“ sprechen dich an: „Klaus, du blutest... – Wo? – Das kannst du dir noch aussuchen...“ und schon fühlt man sich wieder richtig wohl.

...aber nach dem Abendessen bin ich dran!

Im Gi eingepackt geht es zur meiner ersten Einheit – DAN-Vorbereitung mit Thema „Bewegungslehre und Hebelchen“. Da konnte ich mit der Annahme „...wir stehen den ganzen Tag auf der Matte“ gleich aufräumen. Nach dem Motte „heute hier und morgen gestern“ kam Bewegung in die Sache: Nach dem Gehen, Laufen, Drehen, Abducken, Abtauchen und Rollen, erhöhten dann noch kleine Hebelchen den Bewegungsanteil.

Abschließend wurde dann durch unseren Dieter Meyer und unseren Hans Sperl der Ablaufplan für die KYU- und DAN-Vorbereitung detailliert erörtert. Die Anreise und der erste Trainingsabend waren geschafft.

Montag, nach dem ausgiebigen Frühstück ging es dann wieder auf die Matte: Heute standen vormittags die Wurftechniken und nachmittags die Abwehr- und Atemtechniken auf dem Programm. Leistungstests und freies Training füllten die Zeitzwischenräume bis zu dem Mahlzeiten und dem „Gutenachtkuss“ der Trainer um 21:00 Uhr. Kurz davor holte ich mir dann noch bei einigen Wurfdemos einen Muskelfaserriss in der Kniegegend.

Dienstagfrüh zeigte sich, dass der Faserriss sich nicht wegschlafen lies und ich suchte unseren allseits sehr geschätzten Doc Roland auf. Nach eingehender Untersuchung schuf er dann Abhilfe mit Tablette, Tapeverband und dem Hinweis, mir einen Eisbeutel für das Knie zu beschaffen und „gefühlvoll“ zu trainieren.

Als ich mit Eisbeutel und Tape die Halle der DAN-Vorbereitung betrat ertönte eine süße, angenehme Stimme einer hübschen Teilnehmerin vor versammelter Mannschaft lautstark quer über die Matte: „Klaus, komm rüber, dann tape ich dir den Sack ans Knie... – gemeint war natürlich der Eisbeutel!!! Haben wir dann auch gut hingekriegt. Stimmung und Knie waren wieder in Form.

Und schon ging es weiter bis zum Mittagessen mit Weiterführungs- und Gegentechniken – natürlich gefühlvoll, gemäß der Anweisung von Doc Roland. Der Rest des langen Tages war, wie täglich, dann wiederausgefüllt mit den Leistungstest und der technischen Begutachtung der Teilnehmer.

Wieder viel zu früh war dann der Mittwoch da: Komplexaufgaben, freie Anwendung, Würge-, Nervendruck- und Bodentechniken verschönten den Tag. Um die Teilnehmer nicht zu überfordern, wurde der Tag noch mit Leistungstests und freiem Training aufgelockert, sodass in der Nacht ein guter Schlaf erzeugt wurde.

Donnerstags Vormittag standen dann der gepflegte Umgang mit Stock und Messer auf dem Programm. Am nachmittäglichen Programm der DAN-Vorbereitung konnte ich dann aufgrund meiner eigenen Einheit nicht teilnehmen.

Ab 18:00 Uhr ging's dann auf: Galaabend zum 25-jährigen Bestehen des JJ-Verbandes Bayern. Ein gepflegtes Abendessen und dann eine Supershow in der großen Halle. Dank an dieser Stelle nochmals an alle Beteiligten – war einsame Spitze.

Der Schock von Roberts Unfall bei der Vorbereitungen saß uns allen deutlich in den Knochen, bis die erlösende Nachricht kam: „Robert geht es gut und er ärgert sich ....“. Gute Besserung !!

Schon vorher hatte uns die Nachricht vom Trauerfall in der Familie unserer Präsidentin Eva geschockt. Dir, liebe Eva, auch an dieser Stelle von allen unser herzliches Beileid.

Ja, der Freitag ist dann ein besonderer Tag: Gezeichnet von der langen Disconacht mit Country und Beat, Abschlusstraining, Prüfungsabstimmung, Packen, Zimmerräumen, Schlüsselabgeben usw. – da kommt Stress auf. Aber, da alle davon betroffen sind, werden auch diese Aufgaben sauber abgearbeitet.

Der darauf folgende Abschied fiel dann nicht ganz so schwer, da wir uns in ein paar Tagen (ungefähr circa 365 Tagen) wieder sehen und uns treffen - an Kopf, Armen, Beinen und was so zwischendrin rumhängt.

Dickes, dickes Danke an die Leitung, Organisatoren, Referenten und Teilnehmer für eine wunderschöne Woche mitanand.