

Siegen durch Nachgeben

Als Ausarbeitung für die Prüfung zum 3. DAN Jiu-Jitsu

Günther Engelhard

17.08.2008

Siegen durch Nachgeben

Hier also meine persönliche Sicht der Dinge:

Was ist das "Siegen durch Nachgeben?"

- ✓ Eine taktische Vorgehensweise?
- ✓ Eine Variante aus einer Notwehrsituation heraus.?

Das Prinzip beruht auf einer alten japanischen Sage, in der ein Mann von einem starken Sturm überrascht wurde.

Er beobachtete, wie die Äste eines starren Eichenbaums im Wind zerbrachen. Der Weide konnte der Sturm aber nichts anhaben. Ihre Äste bogen sich bis zum Boden und richteten sich anschließend wieder auf - sie hat durch „Nachgeben“ überlebt.



In der taktischen Variante, die in Wettkämpfen praktiziert wird, führt man den Uke geplant in eine Falle. Man bietet ihm etwas an, zum Beispiel ein Bein, das er fegen soll, um ihn dann mit einem Seitenriss (Yoko-wakare) zu werfen.



Tori fasst an Ukes rechtem Ärmel relativ hoch, nun lässt sich Tori (wie bei Yoko-sutemi-waza üblich) selber fallen, indem er sich vor Uke auf die Seite wirft. Uke zieht er dabei über sich hinweg und zwingt ihn eine Rolle vorwärts zu machen.

Eine andere Variante wäre beispielsweise aus einer schiebenden Bewegung; den Gegner mitziehen und seinen Druck unterstützen, um ihn dann mit einem Sumi-gaeshi (Eckenkippe) zu Fall bringen.

Tori greift mit seiner rechten Hand an Ukes linkes Revers und mit seiner linken an Ukes Ellenbogen. Die Ausführung wird erleichtert wenn Uke schiebt. Tori lässt sich nach unten sinken und zieht Uke dabei mit. Es ist darauf zu achten, dass man möglichst nahe am Partner zum Liegen kommt. Zur Ausführung setzt Tori etwa mit seinem Schienbein an Ukes Oberschenkel an und "hebt" Uke nach vorne. Durch das Blockieren des Oberkörpers ist Uke dazu gezwungen eine Rolle vorwärts zu machen.



Dies sind natürlich alles geplante Vorgänge, in dem der Tori darauf aus ist, dass seine Spezialtechnik zum Zuge kommt.

Siegen durch Nachgeben

Eine andere Situation ist die der Notwehr, hier muss man sich schnell für etwas entscheiden, zum Beispiel weglaufen, auch dies ist eine Form des Nachgebens und nicht unbedingt die Schlechteste. Man hat hier zwar nicht den Angreifer besiegt, aber hier hat dann die Vernunft gesiegt. Der Haken bei dieser Vorgehensweise ist jedoch, dass man unter Umständen den Angreifer in seinem Verhalten bestärkt. Er wird seine Vorgehensweise auch anderen gegenüber praktizieren.

Die Variante wäre zum Beispiel, dass man nach einem Stück des Weglaufens stehen bleibt und den Angreifer aufschließen lässt und dann wieder weg läuft. Wenn der Angreifer dann außer Atem ist kann man ihn außer Gefecht setzen.

Ich weiß, alles sehr theoretisch, aber meiner Meinung nach das Maximale an Nachgeben!

Das Prinzip im Jiu-Jitsu heißt »Siegen durch Ausweichen und Nachgeben«.

Das gilt in Situationen in denen man handgreiflich wird. Selbstverteidigung mit Jiu-Jitsu heißt nicht Kraft gegen Kraft zu setzen. Hier weicht man den Kräften des Gegners möglichst aus und verwendet diese gegen ihn. Man versucht den Gegner aus dem körperlichen Gleichgewicht zu bringen und ihn so zu verunsichern. In einer solchen Situation kann man den Angreifer mit einer entsprechenden Technik außer Gefecht setzen. Zum Beispiel: Der Angreifer packt an der Jacke und zieht den Anderen an sich heran. Hier soll man sich nicht gegen den Zug wehren, sondern den Zug unterstützen, sodass man stark schiebt. Dies wird den Angreifer überraschen und ihn aus dem Gleichgewicht bringen. In Verbindung mit einer Fußtechnik (z. B. O-soto-gari) bringt man ihn zu Fall.

Bei gleicher Angriffsfassart, jedoch schiebend, soll man keinen Gegendruck aufbauen, sondern explosiv die Schiebebewegung unterstützen, also ziehen. Hier kann man den Angreifer ebenfalls aus dem Gleichgewicht und zu Fall bringen (z. B. Tai-otoshi)

Es gibt natürlich auch die Methode des direkten Konter, was eher meinem Naturell entspricht. Auch hier weiche ich aus, unterstütze aber nicht die Vorwärtsbewegung, z. B. bei einem Schwinger, sondern tauche ab, fange die Wucht der Vorwärtsbewegung mit einem Schlag in seinen Genitalbereich ab, gleichzeitig drücke ich mit der rechten Schulter in seine Bauchregion und stelle mein rechtes Bein hinter sein Rechtes. Durch meine Vorwärtsbewegung und Blockade seines Beines wird er fallen.

Diese Techniken sind natürlich nicht einfach und bedürfen großer Übung.

In diesem Zusammenhang darf man die Richtlinien des Notwehrgesetzes nicht überschreiten.

Die Notwehr ist ein strafrechtlicher Rechtfertigungsgrund und bezeichnet die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.

In solch einer Lage darf man nicht bedenkenlos von seinem Notwehrrecht Gebrauch machen und sogleich ein lebensgefährliches Mittel einsetzen. Man muss vielmehr dem

Siegen durch Nachgeben

Angriff nach Möglichkeit ausweichen und darf erst dann die Verteidigung starten, wenn alle anderen Möglichkeiten ausgenutzt wurden.

Dieses Thema kann man weit fächern, so kann man dieses Prinzip auch auf den Budo-pädagogischen Bereich ausdehnen, beispielsweise die Schulung und Sensibilisierung des Budokas im Bereich der Prävention und Deeskalation.

Aber dies ist wieder ein anderes Thema.

Ich bleibe hier lieber bei den „HANDGREIFLICHKEITEN“.

Günther Engelhard