



Die (Budo) Säulen des Allkampf-Jitsu



Ausarbeitung von Thomas Greppmeier
zur 1. Dan Prüfung Allkampf-Jitsu

November 2013

Die (Budo) Säulen des Allkampf

Vorwort

Es gibt die unterschiedlichsten Gründe, die einen Menschen dazu bewegen, sich dem Kampfsport zuzuwenden. Einerseits sind es die rein körperlich-sportlichen Motive, wie das Streben nach Gesundheit, Fitness oder Verbesserung der motorischen Fertigkeiten, andererseits aber sicher auch das Bedürfnis nach Selbstschutz und der Wunsch, sich notfalls verteidigen zu können. Inzwischen steht in den meisten Schulen und Vereinen der sportliche Aspekt an erster Stelle. Die einzelnen Techniken und Bewegungen sollen, wie in anderen Sportarten auch, vor allem Freude machen. Hinzu kommt die Absicht, auch den Geist zu schulen. Die Art und Weise des praktischen Trainings prägt auch die mentale Seite, so dass Eigenschaften wie Mut, Geduld, Ausdauer oder Selbstvertrauen gefördert werden. Alle diese Ziele lassen sich auf verschiedenen Wegen erreichen.

Allkampf-Jitsu ist in Bayern Inhalt des Ausbildungsprogramms der Polizei.



Allkampf

Im Selbstverteidigungsfall ist schnelles, effektives Handeln gefragt, ohne juristische Konsequenzen fürchten zu müssen.

Unter diesen Grundprinzipien fasst das Allkampf-System Abwehrtechniken unter anderem aus **Karate, Taekwondo, Jiu-Jitsu, Judo, und Aikido** zusammen und bietet somit für jede Gefahrensituation die effektivste Verteidigungstechnik.

Dieses System wurde 1968 von Jakob Beck ins Leben gerufen und enthält heute ca. 220 verschiedene Hebel-, Wurf- und Schlagtechniken. Der Schwerpunkt des Allkampfes ist die Selbstverteidigung.

Der Schüler soll durch wiederholtes Üben bestimmter Angriffssituationen wie Würgen, Klammern, Messer- oder Stockangriffe in die Lage versetzt werden, sich gegen diese Angriffe zu wehren und den Angreifer möglichst effektiv außer Gefecht zu setzen. Ziel ist, die Energie des Angreifers zu seinen eigenen Gunsten zu nutzen.

Allkampf - ein äußerst effektives Selbstverteidigungssystem



hieraus werden die jeweils besten Elemente übernommen und zu einer neuen Einheit zusammengefügt

Die Säulen des Allkampf basieren nicht nur auf Kampftechniken hinsichtlich ihres Ursprungs. Allkampf wird auch von „inneren Säulen“ getragen. Allkampf ist geprägt von Säulen einer gewissen Lebenshaltung und Lebenseinstellung!

Wirkung / Ziel / Ergebnis

- waffenlose Selbstverteidigung
- Erfolgserlebnis (Sicherheit und Selbstvertrauen)
- Stärkung des Selbstbewusstsein
- Gemeinschaft (Rücksichtnahme und Respekt)
- Sport (Ausdauer und Beweglichkeit)
- Konzentration an Körper und Geist
- Schulung von Schnelligkeit und Reflexen

Alle im Allkampf etablierten Techniken unterstehen den juristischen Grundsätzen der Verhältnismäßigkeit, was heißt, dass die Verteidigung in ihrer Härte dem Angriff angepasst ist. Somit bietet Allkampf einen sportlichen und verletzungsfreien Ausgleich zum Alltag und bietet zugleich die Möglichkeit waffenlose Selbstverteidigung zu erlernen. Das gemeinsame Training fördert dabei Rücksichtnahme und Respekt untereinander und schafft Sicherheit und Selbstvertrauen.

Schlussworte:

Selbstverteidigung passiert immer in einer Grenzsituation. Gerade deshalb bedarf es viel Übung und auch Überwindung entsprechende Techniken im Ernstfall anwenden zu können. Es ist durchaus etwas anderes, Fußtritte und Schläge tatsächlich auszuführen und nicht, wie teilweise im Training, immer in die Luft zu schlagen. Auch jemanden im Ernstfall anzuschreien (der Kampfschrei), ist sicher nicht so einfach. Das will alles gelernt und natürlich auch ausprobiert, eben geübt und nachhaltig vertieft sein.

Wir zeigen - meistens unbewusst - unserer Umwelt ständig in welcher Verfassung wir uns gerade befinden. Geht jemand mit gesenktem Kopf und verschränkten Armen hastig durch die Dunkelheit, so ist dies für einen potentiellen Angreifer ein fast sicheres Zeichen für dessen Angreifbarkeit. Müsste er sich entscheiden - zwischen ihm und einem mit festen Schritten und aufrecht gehenden Menschen -, er würde sich ziemlich sicher für den Hastigen entscheiden und diesen angreifen.

Einen 100%-igen Schutz vor einem Angriff kann natürlich auch das Erlernen eines Selbstverteidigungssystems nicht geben. Es kann nur das Risiko minimieren, überhaupt angegriffen zu werden. Im Laufe dieses Lernprozesses lernen wir auch, uns bewusster, selbstbewusster und aufmerksamer in der Umwelt zu bewegen. Und sollte es trotz aller Vorsicht doch zu einem Angriff kommen, so steigert es natürlich unsere Chancen erheblich, diesen einigermaßen unbeschadet zu überstehen.

Quellen & Gedankengrundlagen:

www.deutsche-allkampf-union.com
www.allkampf-augsburg.de
www.deutscher-allkampf-bund.de