

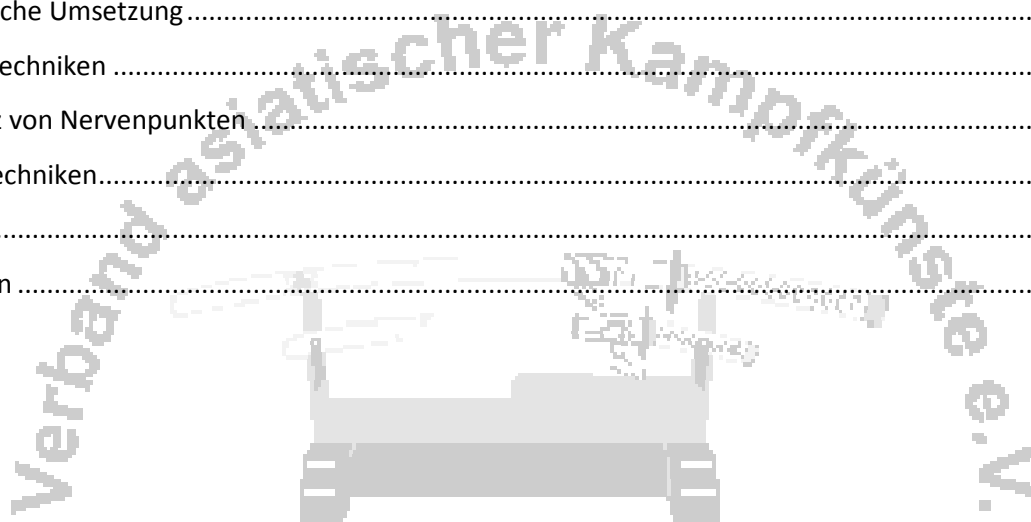
Budo - auch für Menschen mit Handicap



**Ausarbeitung von
Patrizia Linke
zum 1. DAN Jiu-jitsu
(Februar 2015)**

Inhalt

Integration – Inklusion – einfach dazu gehören!	3
Weg in die Kampfkünste für Menschen mit Handicap.....	4
Analyse - Beobachtung.....	5
Praktische Umsetzung.....	5
Hebeltechniken	5
Einsatz von Nervenpunkten	5
Wurftechniken.....	5
Fazit:	7
Quellen	7

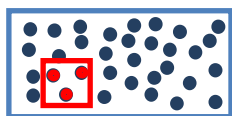


Budo – Auch für Menschen mit Handicap?!

Viele Menschen setzen hinter dieser Überschrift ein Fragezeichen. Ich kann für mich hinter diese Frage nur ein klares Ausrufezeichen setzen. Ich möchte mit dieser Ausarbeitung zuerst einmal die Begrifflichkeiten der Integration oder Inklusion und mein Verständnis hierfür beschreiben und anschließend praktische Wege aufzeigen, die Budo auch für Menschen mit Handicap möglich machen. Der Begriff Handicap wird so vielseitig verwendet, eben genau so vielseitig wie die verschiedenen Einschränkungen sich auswirken können. Ich möchte hierbei aber ganz bewusst einmal auf diejenigen Menschen eingehen, die zwar nicht auf einen Rollstuhl oder andere Hilfsmittel angewiesen sind, sondern solche deren Steh-, Geh-, und Bewegungsmöglichkeiten vorhanden aber eingeschränkt sind. Dazu bedarf es nicht einmal so viel Aufwand wie man vielleicht im ersten Moment vermuten könnte.

Integration – Inklusion – einfach dazu gehören!

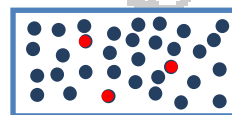
Die verschiedenen allgemeinen Sichtweisen auf den Versuch der Integration/Inklusion möchte ich nun kurz anhand einiger Schaubilder darstellen.



Vorstellung von Integration für viele ohne Handicap. Annahme: Sie befinden sich innerhalb der Gemeinschaft und sind integriert.



Dem gegenüber steht das tatsächliche Empfinden derer mit Handicap. Sie leben in der Gemeinschaft, tatsächlicher Anschluss wird nur bei anderen Menschen mit Handicap gefunden.



Inklusion in der Vorstellung vieler ohne Handicap. Das gegenwärtige Empfinden der Betroffenen bleibt unverändert.



Ziel von Integration/Inklusion sollte die bedingungslose Akzeptanz von Menschen mit Handicap bei allen Menschen der Gemeinschaft sein

Im übertragenen Sinne bedeutet das für eine erfolgreiche Gemeinschaft auch in den Kampfkünsten – Mittendrin statt nur dabei!

Weg in die Kampfkünste für Menschen mit Handicap

Es bedarf hierzu keine speziell neu entwickelte Kampfkunst, sondern nur einen Meister, der dazu bereit ist, sich mit dem persönlichen Profil der Person mit Handicap auseinander zu setzen. Zudem natürlich einem Budoka der sich der Herausforderung stellt, die einzelnen Techniken zuerst unter Anleitung des Meisters und letztendlich im Laufe seines Budo-Weges auch selbstständig an die persönliche, eigene Leistungsfähigkeit anzupassen und zu verändern.

Einen solchen möglichen Start in eine Budo-Laufbahn würde ich gerne anhand einer kleinen Geschichte beispielhaft erläutern, denn Anfangs stellt sich wohl jeder mit Handicap die ein oder andere der folgenden Fragen:

„Ängstlich und verunsichert betrat der Budoka zum ersten Mal das Dojo. Unzählige Fragen gehen diesem dabei durch den Kopf „wie werden Sie mich aufnehmen?“ „Darf ich überhaupt mitmachen?“ „Reichen meine körperlichen Fähigkeiten dafür überhaupt aus?“

Das erste Training beginnt... Natürlich versucht der Budoka so gut es geht mit den anderen mitzuhalten und die Übungen möglichst gut nachzumachen. Allerdings merkt dieser schnell, dass er mal wieder nicht so kann wie er gerne möchte. Nicht nur, dass alle Übungen neu sind, sondern auch, dass die hohen Anforderungen an die körperlichen Fähigkeiten einfach nicht zu erfüllen scheinen mögen. Die ersten Techniken werden trainiert, bei denen der Budoka erfahrene Schüler an die Seite gestellt bekommt. Die Techniken scheinen zuerst simpel, jedoch klappen diese natürlich nicht auf Anhieb. Nach verflogener Unsicherheit und der persönlichen Zweifel wird der Ehrgeiz des Budoka geweckt, er versucht eifrig jedes Training zu besuchen und auch wenn die eine oder andere Herausforderung sehr viel Durchhaltevermögen fordert. Er wird sehr gut in der Gemeinschaft aufgenommen und hat zu keiner Zeit das Gefühl nicht dazu zu gehören. Mit der Zeit beginnt der Budoka die Techniken theoretisch nachvollziehen zu können. Allerdings sieht er sich mit steigendem Schwierigkeitsgrad und stetig steigenden Anforderungen immer mehr Problemen bei der praktischen Umsetzung aufgrund seiner eingeschränkten körperlichen Fähigkeiten konfrontiert. Meister und Schüler stehen nun vor einer großen Herausforderung: Die vorhandenen Techniken mit möglichst geringen Veränderungen an die körperlichen Möglichkeiten anzupassen.“

„Auch der längste Weg beginnt mit einem ersten Schritt“

(chinesische Weisheit)

Im Anschluss an diese kleine Geschichte würde ich gerne die einzelnen Phasen erläutern die durchlaufen werden müssen um vorhandene Techniken für Menschen mit Handicap zu optimieren.

Analyse - Beobachtung

Zuerst muss eine detaillierte Analyse erfolgen, welche Bewegungen dem Budoka möglich sind und welche Bewegungen z.B. einen unsicheren Stand oder einen Verlust des Gleichgewichtes zur Folge hätten. Hierbei ist es sehr wichtig das der Budoka sich sehr kritisch mit sich selbst auseinandersetzt und sich bewusst macht, welche Bewegungen er sicher und problemlos ausführen kann und welche Bewegungen für den Schüler nicht geeignet sind und daher ergänzt oder verändert werden müssen.

Praktische Umsetzung

Nach der Analysierung des optimalen Bewegungspotenziales des Budoka, kann nun damit begonnen werden, dieses Bewegungspotenzial in die einzelnen Techniken der Kampfkunst zu übertragen. Dies geschieht in der Regel automatisch durch den Austausch von regelmäßigem Feedback und der Kommunikation zwischen Schüler, Lehrer und Trainingspartner.

Hebeltechniken

Hat sich zum Beispiel bei der Analyse herausgestellt, dass es dem Budoka Probleme bereitet bei den einzelnen Techniken viele Schritt-Bewegungen auszuführen ohne dabei den sicheren Stand zu verlieren, werden diese Schritte z.B. durch das Eindrehen der Hüfte im Stand ersetzt, die Technik an sich kann meist sogar identisch bleiben. Zusätzlich zu den reinen Schrittbewegungen, werden auch je nach Ausprägung schnelle Drehbewegungen vermieden, die bei einem Sankyo oder Shiho Nage in Ihrer ursprünglichen Form notwendig sind. Hierbei kann ein umgreifen unter zusätzlichem Einsatz von Nervenpunkten die Schrittbewegungen ersetzen. Diese müssen dann natürlich sehr exakt und präzise ausgeführt werden, damit die Hebelwirkung aufrechterhalten bleibt. Diese Phase der Umstellung erfordert auch ein hohes Maß an Aufmerksamkeit der einzelnen Trainingspartner. Diese sollten stetig Feedback über Ihr Wirkungsempfinden bei der Ausführung der Technik geben.

Einsatz von Nervenpunkten

Nerven-/ Vitalpunkte spielen für Budoka mit Handicap eine entscheidende Rolle. Sie lassen den Trainingspartner die Bewegungen ausführen, die dieser sonst selbst mit Schritten ausführen müsste. Wichtig dabei ist natürlich, die Wirkungsweisen der verschiedenen Punkte zu kennen, um den Trainingspartner ohne Kraftaufwand und eigener Bewegung in die gewünschte Position zu leiten und dadurch die anschließende Technik sauber ausführen zu können. Diese verschiedenen Nervenpunkte können zudem dafür verwendet werden den Angreifer zu Boden zu bringen und diesen dort zu fixieren.

Wurftechniken

Auch im Bereich der Wurftechniken, die in vielen Kampfkünsten eine große Rolle spielen müssen die Techniken herausgefiltert werden die dem Budoka und seinen Einschränkungen entgegenkommen.

Im Falle des Schülers mit unsicherem Stehvermögen und eingeschränkter Bewegungsmöglichkeit würde das bedeuten, z.B. die Hüft- und Schulterwürfe durch die Aufgabe des eigenen unsicheren Standes, durch sogenannte Opferwürfe zu ersetzen. Hierbei wird der Schwung dadurch erzeugt sich kontrolliert zu Boden zu begeben und den Angreifer auf verschiedenste Art und Weise ohne Kraftaufwand über sich hinweg zu katapultieren.

Die Arbeit mit Personen die ein Handicap haben, erfordert eventuell eine Anpassung der allgemein gültigen Prüfungsordnung des Verbandes. Dies soll aber auf keinen Fall bedeuten, dass die Prüfungen weniger anspruchsvoll gestaltet oder abgespeckt werden. Besonders im DAN-Bereich kann die Anzahl der geforderten Würfe unerreichbar werden, da viele Techniken einfach nicht durch andere machbare Wurftechniken ersetzt werden können. Natürlich gibt es aber auch hier einen simplen Lösungsweg. Die Anzahl der Techniken die im Wurfbereich reduziert werden müssen, werden in anderen Bereichen (Würgegriffe, Haltegriffe, Hebel, zusätzlicher Technikbereich) aufgestockt, damit die Anzahl der geforderten Techniken trotzdem erreicht wird.

Denn im Allgemeinen gilt, kein Budoka mit Handicap möchte bevorzugt werden oder das Gefühl haben, weniger leisten zu müssen wie Budoka die kein Handicap haben. Gleichzeitig entsteht dadurch für den Budoka mit Handicap das positive Gefühl wirklich dazu zu gehören.

Der hier von mir beschriebene Weg in die Kampfkünste für Menschen mit Handicap (ich möchte es bewusst nicht Integration oder Inklusion nennen) soll vielen Menschen Mut machen trotz Ihrer so unterschiedlichen Einschränkungen Kampfkünste gemeinsam mit jedermann trainieren zu dürfen. Menschen mit Behinderung müssen nicht erst integriert werden in eine Gemeinschaft die offen gegenüber jedermann ist, sie müssen einfach nur genauso aufgenommen und akzeptiert werden und das Glück haben einen Meister zu finden, der Budo frei von jeglichem Wettkampfgedanken weitergeben möchte und die Möglichkeit ergreift seinen Horizont zu erweitern, indem er die Techniken die er sich über die Jahre seiner Erfahrung angeeignet hat neu zu überdenken beginnt.

Ich bin sehr glücklich und froh darüber, dass ich so einen für mich wunderbaren Weg in die Kampfkünste gefunden habe und ein gleichwertiger Teil einer tollen Gemeinschaft aus Menschen mit und ohne Handicap sein darf. Eine auf diesem Weg erfahrene, vollkommene Akzeptanz habe ich außerhalb der Kampfkünste noch nie erleben dürfen. Genau das wird mir umso klarer, wenn ich nach dem Training am Spiegel des Dojo vorbeilaufe und erstaunt feststellen muss, dass mein Handicap für die letzten Stunden wie verflogen schien.

„Auch aus Steinen, die Dir in den Weg gelegt werden, kannst Du etwas bauen“.
(Erich Kästner)

„Chancengleichheit besteht nicht darin, dass jeder einen Apfel pflücken darf, sondern dass der Zwerg eine Leiter bekommt.“
(Reinhard Turre)

„Lasse nicht zu, dass das was du nicht kannst, das beeinträchtigt, was du kannst.“
(John Wooden)

Fazit:

Budo – auch für Menschen mit Handicap? Auf jeden Fall! Jeder von uns hat seine persönlichen Schwächen, auch wenn diese vielleicht nicht formell bescheinigt wurden. Diesen Schwächen sollten wir uns stellen und die sich dadurch ergebenden Herausforderungen annehmen.

Quellen

1. <http://www.schwbv.de/zitate.html>
2. Verwendetes Bildmaterial wurde selbst erstellt
3. Persönliche Erfahrungen

