

## Ju Jitsu – Selbstverteidigungskurs für Frauen



Die Teilnehmerinnen des Ju-Jitsu-Kurses mit Roland Kratter (links) und Karlheinz Kieser (rechts)

„Wer fürchtet sich vorm Schwarzen Mann?“ ... „Niemand!“, werden einige Frauen des Freizeitclubs der Gemeinde Kaltern dieser Frage selbstbewusst entgegen schmettern. Karlheinz Kieser, Kommandant der Kalterer Gemeindepolizei und Schwarzgurtträger der japanischen Kampfkunst Ju Jitsu, und Roland Kratter, grüngurttragender Amtsdienler, versuchten uns in sieben Einheiten in die Geheimnisse der Selbstverteidigung einzuweihen. Nach dem theoretischen Teil wurde uns gezeigt, wie wir uns wehren können, wenn es tatsächlich zur Sache geht. Dabei mussten wir anfangs feststellen, dass man keinesfalls den Kürzeren ziehen muss, nur weil man dem Angreifer körperlich unterlegen ist. Beim Ju Jitsu geht es nämlich nicht darum, sich mittels Kraft gegen den Angreifer zu wehren, sondern durch spezielle Hebel-, Schlag- und Tritttechniken. Wie „frau“ sich sofort aus

Umklammerungen lösen kann, wie sie auf Würgegriffe reagieren soll und wie sie es schafft, den Angreifer von weiteren Übergriffen abzuhalten, all das versuchten uns unsere beiden Lehrer beizubringen. Dass ihnen das gelungen ist, zeigte sich, als am Ende des Kurses für jede Frau zu einer „Echtsituation“ kam und unsere beiden Ausbilder einen Angriff simulierten. Dabei zeigten wir, dass wir uns eindrucksvoll zur Wehr setzen konnten und zu ernstzunehmenden Gegnerinnen geworden waren.

Fazit des Kurses: Natürlich genügt ein derartiger Kurs nicht, um zu einer weiblichen Kampfmaschine zu werden, doch jede von uns teilnehmenden Frauen hat verstanden, dass es wichtig ist sich zu wehren und vor allem, dass sie sich auch wehren kann. Schon alleine durch diese Erkenntnis werden wir – vielleicht ganz unbewusst – selbstsicherer auftreten und für potentiell Angreifer uninteressanter werden.

An dieser Stelle möchten wir uns bei Kalle und Roland noch mals herzlich bedanken!