

# Bericht zum **PSV-VEREINSLEHRGANG** Selbstverteidigung+Notwehr am 30.05.2009



Am Samstagmorgen trafen sich 14 Ju - Jutsuka des PSV, um bei Johannes Renninghoff, Ressortleiter Schulung und Technik im HJJV Fachlehrer für Einsatztraining der Polizei Hessen und 6. Dan Ju-Jutsu, einen Lehrgang zum Thema

Wie schütze ich mich bei bevorstehenden Angriffen? Und wenn es doch so weit kommt - Wie geht es weiter?

zu besuchen.

Das Besondere an diesem Lehrgang war zum einen, das man nicht, wie sonst im JJ – Training, von einem „bösen“ Angreifer und einem „guten“ Verteidiger ausging, sondern das die realistische „Grauzone“ betrachtet wurde. Ein Störenfried wird laut, ohne das ein konkreter Angriff vorliegt. Aber er „könnte“ sehr schnell sehr aggressiv werden.

Zum anderen fand dieser Lehrgang nicht im Dojo, sondern im Einsatztrainingszentrum an der HPS statt. Und dies ist schon eine besondere Trainingsumgebung, zu der man als „Zivilist“ normalerweise keinen Zugang hat. Hier sind Kneipen, Wohnungen mit Wohnzimmer, Bad und Schlafzimmer, eine Bank und einiges mehr nachgebildet.

Nach einer kurzen theoretischen Einweisung von Johannes, in der Thematiken

Position,  
Distanz,  
Inhalt der Hände und  
Zeit

behandelt wurde, ging es an die praktische Umsetzung.

Johannes zeigte eine Lösung, bei der mittels Armkontrolle versucht wird, eine vorteilhafte Position einzunehmen und auszubauen. Diese Umsetzung bietet immer noch die Möglichkeit, deeskalierend auf den Gegenpart einzureden und die Situation zu beenden, falls er sich beruhigt. Dies wurde auf einer freien Fläche, gegen eine Wand und in den Räumen geübt. Weiterhin vermittelte Johannes aus dieser Situation „Weiterführungen“, falls der Gegner sich wehrt.

In einer Abschlußübung wurden 3er Teams gebildet, bei denen es einen Aggressor, eine Verteidiger und einen Schiedsrichter gab. Die Teams spielten in den Räumen verschiedene Situationen durch, wobei der Schiedsrichter die Durchführung und die Verhältnismässigkeit bewertete.

Nachdem Praktischen Teil erläuterte Johannes noch die rechtlichen Aspekte der Notwehr.

Alle Teilnehmern waren begeistert von dem „etwas anderen Lehrgang“ und wünschten sich eine Wiederholung bzw. eine „Fortsetzung“

Zum Schluß bleibt mir nur noch, Danke zu sagen.

Danke Johannes, für die tollen Lehrgang.

Und Danke, Thomas, für die Organisation