

# Die Sportart Ju-Jutsu erfordert sehr viel Disziplin

**SPORT** Ju-Jutsukas der SG Walhalla zeigen den Schülern einfache Selbstverteidigungstechniken.

VON DER KLASSE 6B DER ST. VINCENT-SCHULE IN REGENSBURG

**REGENSBURG.** Beeindruckt von vielen chinesischen Schriftzeichen und Bildern betreten wir den Trainingsraum (Dojo) der Ju-Jutsu-Abteilung der SG Walhalla im Gewerbepark. Nach einem herzlichen Empfang informiert uns Jürgen Stampka zunächst über die Geschichte des Ju-Jutsu. Ju-Jutsu entwickelte sich aus den Sportarten Aikido, Judo, Karate und Jiu Jitsu und hat seinen Ursprung in Japan. Erst 1969 wurde diese Sportart offiziell in Deutschland eingeführt. Bewegung, Spaß am gemeinsamen Training aber auch ein sehr hohes Maß an Disziplin stehen im Mittelpunkt von Ju-Jutsu.

## Regelmäßiges Training ist wichtig

Nach dem theoretischen Teil dürfen wir gemeinsam mit dem Ju-Jutsu-Team trainieren. Es beginnt mit einer traditionellen Begrüßung, wofür wir uns der Reihe nach aufstellen. Einem kurzen Aufwärmtraining folgen erste einfache Ju-Jutsu-Techniken. Wir lernen z. B. Grifflöse- und effiziente Nervendrucktechniken sowie auch einfache Hebeltechniken.

„Der beste Kampf ist jedoch der, der nie stattfindet“ so Jürgen Stampka. Er erklärt uns, dass man einen Streit oft mit einem ruhigen Wort im gemeinsamen Gespräch beseitigen kann und keine Gewalt notwendig ist. Sollte man jedoch mit einer unvorhersehbaren Situation konfrontiert werden, so ist es wichtig, zuerst auf sich aufmerksam zu machen und möglichst viele Leute mit ins Boot zu nehmen. Ein altes Sprichwort sagt bereits „gemeinsam sind wir stark“.

Die Ju-Jutsu-Techniken sollten im Alltag wirklich nur im Ernstfall eingesetzt werden. Es gibt viele verschiede-



**Die Schüler lernen einfache Ju-Jutsu-Techniken kennen.** Foto: Klasse 6b

ne Techniken, die ein regelmäßiges Training erfordern. Die Disziplin erstreckt sich daher nicht nur auf das Verhalten während des Trainings sondern auch auf das regelmäßige Üben.

## Auch Polizisten erlernen Ju-Jutsu

Zwei Mal jährlich können die Ju-Jutsu-Schüler ihr Können bei Gürtelprüfungen unter Beweis stellen. Angefangen vom Gelb-Gurt geht es vom Orange- zum Grün-Gurt dann über den Blau- zum Braun-Gurt und dann schließlich zum Schwarz-Gurt, der auch mit dem Meistergrad definiert ist. Die Zeit vergeht wie im Fluge. Wir

haben in diesen drei Stunden sehr viel über diese Sportart erfahren und wissen nun, wie man sich aus einer heiklen Situation adäquat befreien kann. Vielleicht begegnen wir Ju-Jutsu in unserem späteren Berufsleben. Polizisten und Mitarbeiter der Bundespolizei erlernen diese Sportart auch während ihrer Ausbildung.

Das Training hat uns allen jedenfalls sehr viel Spaß gemacht. „Wir hätten gerne noch mehr Tricks kennengelernt“, so die Schüler. Die gesamte Klasse möchte sich bei allen Ju-Jutsukas für diesen erlebnisreichen Tag bedanken – es war eine tolle Erfahrung.