



Judo Shimbun

Judo-Abt. der SG Weilimdorf • Aktuelle Nachrichten



Nr. 65 · Mai 2020

Verantw. für den Inhalt: Wolfgang Hägele

In & um Weilimdorf / Nummer 38 / Freitag, 22. September 2017

Im Gespräch mit Wolfgang Hägele von der Judo-Abteilung der SG Weilimdorf

Selbstverteidigung mit Judo - geht das?

Gibt man im Internet den Begriff Kampfsportarten ein, erhält man als Ergebnis neben Karate, Kendo, Taekwondo oder Boxen auch Judo. Das ist sicher mit ein Grund dafür, dass manche Jugendlichen, aber auch ältere Menschen glauben, wer Judo kann, werde zum unbesiegbaren Helden. Wolfgang Hägele, Leiter der Judo-Abteilung der SG Weilimdorf und Judo-Trainer klärt in diesem Interview auf, was an diesem Glauben dran ist und was er selbst über das Thema Selbstverteidigung denkt.

Guten Tag Herr Hägele. Was ist eigentlich Judo?

Judo ist in erster Linie ein Sport, vergleichbar mit Ringen. Man könnte auch sagen: Ringen in Jacken. Judo kann in fast jedem Alter entweder als Wettkampfsport oder nur zur Körpererächtigung ausgeübt werden.

Kann ich mich mit Judo verteidigen?

Judo ist zwar aus der Selbstverteidigung hervorgegangen. Doch heute betreiben wir Judo als Sport mit festen Regeln. Schläge, Tritte, Hiebe und verletzungsträchtige Techniken sind verboten. Im Unterschied zur Selbstverteidigung gibt es im Judo zudem Alters- und Gewichtsklassen. Der vielbeschwore Angreifer auf der Straße fragt sein Opfer nicht nach dessen Gewichtsklasse. Er kennt auch keine Regeln. Möglicherweise hat er auch eine Waffe bei sich.

Was bringt mir dann Judo?

Diese Frage wird mir von Jugendlichen im Halbstarckenalter oft gestellt und zeugt von einer unспортlichen Grundeinstellung. Die jungen Leute träumen von einer Karriere als unbezwingbare Helden, die im Ernstfall und im Nahkampf alle Gegner niedermachen. Ich stelle dann immer die Gegenfrage: was bringt dir Fußball, Turnen, Schwimmen usw.?

Und wenn ich Judo nur zur Selbstverteidigung lernen möchte?

Wenn man alle Judo-Regeln außer Kraft setzt

und Judo mit Schlägen und Tritten kombiniert, kann man sich bis zu einem gewissen Grad damit verteidigen. Voraussetzung ist allerdings intensives und regelmäßiges Üben. Doch es wäre unverantwortlich, einem Mädchen mit 50 kg weiszumachen, es könne mit einem Judo-Wurf einen 90 kg-Mann umwerfen. In den überall angebotenen SV-Crash-Kursen wird der Angreifer immer als unwissender Depp dargestellt, den man mit den im Kurs geübten Abwehrtechniken zur Strecke bringt. Das ist unverantwortlicher Unsinn. Der vielbeschworene Ernstfall sieht immer anders aus als in den Kursen gezeigt.

Was raten Sie dann stattdessen?

Ich rate, Mitglied bei den Leichtathleten zu werden. Ein guter Sprinter hat den Vorteil, schnell wegzulaufen zu können. Und er macht sich nicht schmutzig dabei. Auch eine Trillerpfeife ist immer von Vorteil. Das ist natürlich nicht so heldenhaft wie in den Träumen mancher Jugendlichen.

Was ist Judo-SV?

Die sogenannte Judo-SV (SV=Selbstverteidigung) basiert auf den Ursprüngen des Judo. Teile davon kann man in einigen sogenannten Katas noch finden, wie z.B. Goshinjutsu-no-Kata und Kime-no-Kata oder auch in Atemi-waza (Schlagtechniken). Die Katas sind Bestandteil in Dan-Prüfungen und sie leben weiter bei Kata-Meisterschaften. Bei diesen werden allerdings Ästhetik und Dynamik der Bewegung beurteilt. Jeder Schritt ist vorgeschrieben und die Raumaufteilung muss beachtet werden. Auch bei der Demonstration einer Kata denkt keiner mehr an Selbstverteidigung. Techniken aus diesen Katas werden heute in Karate, Aikido und Ju-Jitsu geübt.

Was halten Sie von Selbstverteidigung?

Gar nichts. Das ist allerdings meine persönliche Meinung. Der einzige Vorteil von Selbstverteidigungskursen ist, dass sie Geld in die Kassen der Anbieter solcher Kurse schwemmen.

Vielen Dank für das Gespräch.