

# Ehrhardt, aber herzlich

## Ju-Jutsu trifft Karate

Als offenes, lernfähiges Selbstverteidigungssystem bietet Ju-Jutsu alles an Techniken, was man sich vorstellen kann und schaut darum auch gern mal über den Tellerrand, um auf das aktuelle Zeitgeschehen eingehen zu können. Besonders in Stresssituationen (Gefahr oder Wettkampf) können aber nur wenige Techniken angewandt werden, weil die Zeitspanne zur Abwehr meist klein ist. Diese Techniken müssen dann schnell und effektiv sein. Hilfreich ist es dann, wenn der Verteidiger gewisse körperliche Nehmerqualitäten mitbringt, um möglichst schnell die Kontrolle über die Situation zu erlangen.

Die Abteilung Ju-Jutsu des PSV Wiesbaden weist unter seinen Trainern und Mitgliedern einige hochrangige Meistergrade auf, die parallel auch in anderen Kampfsystemen trainieren. So auch Jörg Ehrhardt (53) mit dem 3. Dan Seidokaikan, einer Vollkontakt-Variante des Karate. Jörg weist mehrere deutsche Meistertitel auf, war schon einmal Vizeweltmeister und hat sich zum 50. (!) den 3. Platz bei der WM in Spanien erkämpft.

Um diese Erfahrung zu nutzen, hat die JJ-Abteilung am vergangenen Samstag einen Vereinslehrgang mit Jörg ausgerichtet mit den Themen Griffkontakt nach dem Schlagen, Gleichgewichtbrechen durch Kreisbewegungen, Ganzkörpertechniken auch bei kurzen Bewegungen, für das Schlag- und Distanzgefühl zunächst mithilfe von Pratzen und Schlagpolstern. Keine Geheimtechniken, sondern alles physikalisch erklärbar und immer mit maximalem Eigenschutz, besonders für den Kopf. Für den Infight kamen so auch Faust-, Fuß-, Schienbein- und Zahnschützer zum Einsatz.

Was sich so einfach liest, wurde zum absoluten Lungentest, weil jeder mit jedem die Übungen nur mit kurzen Pausen absolvierte, möglichst ohne Präzision, Schnelligkeit und Effektivität der Techniken zu vernachlässigen. Nach 4 Stunden waren ausnahmslos alle Teilnehmer samt Referent ausgepowert. Mit den neuen Anregungen für das eigene Agieren hat es dennoch für einen herzlichen Schlussapplaus als Dankeschön an Jörg gelangt.



Technikdemonstration mit Jörg Ehrhardt

Foto: W.Wiesner