

Oft reicht selbstbewusstes Auftreten

Von RENATE HOTSE, 26.02.10, 07:00h

Immer wieder wird mangelnde Zivilcourage angeprangert, wenn Passanten bei Pöbeleien wegsehen. „Die meisten Leute haben einfach Angst einzugreifen, wenn jemand bedroht...

Immer wieder wird mangelnde Zivilcourage angeprangert, wenn Passanten bei Pöbeleien wegsehen. „Die meisten Leute haben einfach Angst einzugreifen, wenn jemand bedroht wird“, glaubt **Alfons Fort**. Der pensionierte Polizeibeamte, Träger des 6. Dan Ju-Jitsu sowie Dan-Träger im Judo und Ju-Jitsu, will in Schleiden Selbstverteidigungslehrgänge für Kinder und Erwachsene anbieten, bei denen weniger der sportliche Ehrgeiz als das richtige Verhalten in Gefahrensituationen im Vordergrund stehen soll.

„Wer sich nicht wehrt, hat schon verloren“, lautet sein Credo. Was aber nicht heißen soll, dass man - wie Alfons Fort selbst - Meistergrade erworben haben muss, um sich selbst oder auch andere verteidigen zu können. Und so beinhalten seine Lehrgänge neben technischen Kniffen auch die Stärkung des Selbstbewusstseins und Möglichkeiten zur friedlichen Lösung von Konflikten.

Er erklärt das folgendermaßen: Beim Angreifer laufe ein Film im Kopf ab, ein Verhaltensmuster, dass es zu unterbrechen gelte. Oft reiche ein selbstbewusstes Auftreten mit dem Hinweis, dass man sich selbst verteidigen könne, um dem Angreifer den Wind aus den Segeln zu nehmen. Dementsprechend werden in den Trainingsstunden Angriffssituationen simuliert, damit - gegebenenfalls auch im Ernstfall - ein Wiedererkennungseffekt einsetzt. Rollenspiele sollen helfen, Ängste zu überwinden. Natürlich geht es auch um die Technik. „Wenn man weiß, wie man die richtig einsetzt, kann man sich mit einem Finger verteidigen“, lobt Fort die Effizienz der japanischen Kampfkunst, die wörtlich übersetzt „die sanfte, nachgebende Kunst“ bedeutet. Richtig angewendet, soll die Kraft des Angreifers gegen ihn selbst gewendet werden. Man muss weder Sportskanone noch jung sein, um Ju-Jitsu zu erlernen. „Die Kampfkunst kann man in jedem Alter erlernen und trainieren“, bestätigt Fort. Der 72-Jährige selbst betreibt seit Jahrzehnten Kampfsport und kämpfte unter anderem in der Judo-Bundesliga. Er trainierte zudem Kursteilnehmer an den Volkshochschulen in Siegburg und Troisdorf und gründete den 1. Budo-Klub Troisdorf. Vor fünf Jahren zog er von Köln nach Dreiborn. In Schleiden würde er auch gerne Schulprojekte anbieten. „Selbstverteidigung für Schüler und Lehrer“, so Alfons Fort.

Quelle, Kölner Stadtanzeiger

Die Prüfung bestanden

Ju-Jutsu: Elf Sportler des TuS Schleiden stellten ihr Können vor einer Kommission unter Beweis

Von ELVIRA HILGERS

SCHLEIDEN. „Disziplin, Achtung voreinander und selbstsicheres Auftreten“, so beschrieb Alfons Fort die Ziele des Budo-Kai-Deutschland. Für diesen hat der Großmeister die Gürtelprüfungen des TuS Schleiden in der Turnhalle der Realschule abgenommen. Elf der insgesamt 40 Ju-Jutsu-Vereinsmitglieder stellten in der aktuellen Prüfung vor der Kommission mit Fort

und den beiden Trägern des Schwarzen Gürtels, Frank Weidenhaupt und Manfred Tapper ihre Fähigkeiten unter Beweis. 30 Trainingseinheiten wurden dafür in den vergangenen Monaten durchgeführt.

Unter anderem geht es in der „Körperabwehr“ darum, einen Gegner mit gezielten Handgriffen „schachmatt“ zu setzen. Wie dies mit der Rolle rückwärts oder vorwärts, mit Fingerhebeln, mit der Nierenschere, dem Beindurchzug,

dem Handsperrhebel oder dem „Griffe sprengen“ funktioniert, zeigten die Prüflinge vor den Juroren. Und der Einsatz hatte sich gelohnt. „Herzlichen Glückwunsch, ihr habt alle bestanden und habt das gut gemacht“, lobte Fort.

Ein wenig unzufrieden war Steven Tapper. Er sagte zu seinem Vater: „Ich kann viel mehr, als ich hier zeigen musste.“ Doch der Vater beschwichtigte ihn – es gebe ja noch mehr Prüfungen, die der Junior ablegen könne.

Fort erklärte, dass es wichtig sei, dass Kinder und Jugendliche Ju-Jutsu lernen – auch um sich selbst im Alltag sicher fühlen zu können. Deshalb sähe er es gerne, wenn Ju-Jutsu künftig auch als Schulsport aufgenommen würde. Die Verbände könnten hierbei wertvolle Unterstützung leisten.

Die Prüfung legten ab: Bei den Erwachsenen Bernd Müller (Gelbgürtel), Michael Schöneborn (7. Kyu), bei den Jugendlichen Erik und Hendrik Heck, Nils Thormann, Jens Schlösser, Fabrice Berners, Paul Klein, Maximilian Weidenhaupt, Benedikt Meister und Simon Pawlak (alle weißer Gürtel).



Die Ju-Jutsu-Sportler aus Schleiden absolvierten erfolgreich ihre Gürtel-Prüfungen. (Foto: Hilgers)

Gürtelprüfung des Ju Jitsu Tus Schleiden

Am Samstag den 28.04.2012 stellten insgesamt 16 Ju Jitsuka des TuS Schleiden ihr Können unter Beweis. Von wegen „bunter Nachmittag“, bei den insgesamt 16 Teilnehmern des Ju Jitsu TuS Schleiden standen zwar auch jede Menge Farben im Vordergrund, doch die gab es nur, wenn die Prüflinge die Anforderungen für den nächsthöheren Gurt erfüllt haben.

Nach intensiver Vorbereitungszeit für die Prüfung zum nächst höheren Kyu-Grad, zeigten die Ju Jitsuka was sie bei ihren Trainern Alfons Fort (5. Dan Ju Jitsu OS, 4. Dan Goshin Jitsu, 2. Dan Ju Jutsu, 1. Kyu Judo), Tim Tapper (4. Dan Tai Jutsu), und Frank Weidenhaupt (1. Dan Ju Jutsu) gelernt haben. Das Prüfungsprogramm mit der Fallschule, Wurftechnik und Bodentechnik, sowie in den Anwendungsaufgaben, haben Bestanden:

Gelb 7. Kyu: Claudia Blank, Thi Phuong Heck, Ines Fritz, Miriam Fritz.

Orange 6. Kyu: Udo Fritz, Nina Gehlen, Jenny Gehlen, Hendrik Heck, Eric Heck, Paul Klein, Maximilian Weidenhaupt, Maxi Sommer, Steven Tapper, Nils Thorman, Lena Weyand,

Grün 5. Kyu: Bernd Müller

Weitere Infos und Bilder finden Sie auf unserer Homepage des Ju Jitsu Schleiden: www.ju-jitsu-schleiden.de oder www.selbstverteidigung-schleiden.de

