

# Goshin-Jitsu

Selbstvertrauen durch Selbstverteidigung – Kurse in Aufkirchen



Die Kindergruppe beim FSV Aufkirchen mit Abteilungsleiter Norbert Spring und den Trainern Peter Felber und Michael Neumaier.

Foto: Dieter Metzler

Von DIETER METZLER

Aufkirchen – **Goshin-Jitsu ist moderne Selbstverteidigung. Hier werden aber keine Schläger ausgebildet, sondern man lernt eine Sportart, mit der man sich in einer Notsituation verteidigen kann. Bei Goshin-Jitsu handelt es sich um einen Mix aus den wirksamen Techniken verschiedener asiatischer Kampfkünste. Ziel ist es, eine unvermeidbare Auseinandersetzung möglichst unbeschadet zu beenden.**

Goshin-Jitsu vermittelt effektive Abwehrtechniken gegen Angriffe mit bloßen Händen, Füßen, Messer, Stock und Pistole. Der Schlüssel zu einer erfolgreichen Selbstverteidigung liegt in der individuellen Auswahl der Verteidigungstechniken und wird auf die persönlichen Fähigkeiten von Männern, Frauen und Kindern abgestimmt. Eine Vorstellung über das gesamte Spektrum der Selbstverteidigung erhielten unlängst ca. 50 Besucher in der Aufkirchener Mehrzweckhalle. Norbert Spring, der Leiter der FSV-Abteilung Jiu-Jitsu hatte zum Prüfungs-Event eingeladen und neben den zahlreich interessierten Besuchern, darunter mehrere Vorstände und Trainer aus benachbarten Ortsvereinen, sowie auch Aufkirchens Bürgermeister Josef Nefele, zeigten sich von den Vorführungen der beiden Prüflinge begeistert. Vereinsmitglied Michael Neumaier legte mit seinem Trainingspartner Aaron Horn von der Ortsgruppe FFB-Fliegerhorst die Dan-Prüfung ab. Zwei Stunden lang zeigten die beiden Kampfsportler ein Repertoire ihres Könnens, um vom eigens aus Basel (Schweiz) angereisten Präsidenten des Budo-Verbandes KBR (Kokusai-Bu-

dokan-Renmei), Josef Sturm als Senior-Meister und höchstgraduiertes Prüfer (7. Dan, Shihan), und den ebenfalls zur Prüfungskommission zählenden Aufkirchener Cheftrainer der Budoabteilung, Peter Felber, dem Leiter Keisatsukan Goshin Dojo Fürstfeldbruck, Karl Eggert, Urkunde und den schwarzen Gürtel für ihre erfolgreiche Meisterprüfung in Empfang zu nehmen. Während Michael Neumaier als Trainer dem FSV Aufkirchen unterstützen wird, wird der in Neubiberg an der Universität der Bundeswehr studierende Offizier Aaron Horn nur noch ab und zu beim hiesigen Training dabei sein können. Eigentlich ist die realistische Selbstverteidigung kein Sport. Eher das Gegenteil. Fairness, Gewichtsklassen und Schiedsrichter gibt es im Notfall nicht. Und Selbstverteidigung beginnt schon lange vor der körperlichen Auseinandersetzung, nämlich bei Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Situationsbeurteilung, Konfliktvermeidung usw. Bei einer Prüfung „auf der Matte“ hingegen steht die technische Seite im Vordergrund. Im Goshin-Jitsu besteht die Prüfungsordnung vorwiegend aus einem „Angriffskatalog“, während die Art der Verteidigung variabel ausgeführt werden kann. Ob jung oder alt, Schwer- oder Leichtgewicht, Mann oder Frau, es wird keine „Gleichmacherei“ betrieben, jeder kann seinen eigenen Weg zur Selbstverteidigung finden. Goshin bedeutet Selbstschutz, Jitsu heißt Technik. Ob eher defensiv, oder auch mal „Angriff die beste Verteidigung“ ist, das richtet sich nach Situation und Umgebung. Sportliche Fitness, Abbau von Angst und Körperbeherrschung sind weitere wesentliche Inhalte dieses Sports,

den die Jiu-Jitsu-Abteilung des FSV Aufkirchen Kindern ab sieben Jahren, Jugendlichen und Erwachsenen vermittelt. Dabei werden den Teilnehmern die einzelnen „Bauteile“ der verschiedenen Kampfsportarten durch ausgebildete Trainer beigebracht. So ist es möglich, dass im Grunde jeder Goshin-Jitsuka sein eigenes, ganz persönliches Repertoire entwickelt und sich Techniken für den Ernstfall aneignet, die er instinktiv und aus eigenem Antrieb umsetzen kann. Diese Offenheit ermöglicht wiederum, dass ständig Techniken und Abläufe anderer Stile in das „Goshin“ übernommen werden, wodurch sich eine große Bandbreite an Möglichkeiten ergibt.

Den Gegnern des Goshin, die diese Vielseitigkeit kritisieren, und den Außenstehenden, die diese effektive Selbstverteidigung als unübersichtlich und nicht mehr kontrollierbar bezeichnen, kann der Goshin-Jitsuka entgegenhalten, dass eben genau diese Vielseitigkeit eine hohe Effektivität im Ernstfall ermöglicht und zugleich – auf den Wettkampf bezogen – ein interessantes und abwechslungsreiches sportliches Betätigungsfeld bietet. Der Sportler lernt komplette Bewegungsabläufe entsprechend seiner persönlichen Veranlagung zu entwickeln. So kann beispielsweise ein junger flinker Angreifer andere Variationen benutzen als ein reiferer Schwergewichtler, ein zartes Mädel andere Techniken als ein kräftiger Bursche. Das Training findet beim FSV Aufkirchen in der Mehrzweckhalle jeden Mittwochabend statt: um 18.15 Uhr bis 19.45 Uhr für Kinder von sieben bis zwölf Jahren; ab 19.45 bis 21.15 Uhr für Jugendlichen und Erwachsene.