

# Ju-Jitsu: Die Prinzipien der Selbstverteidigung

Wer die Mechanismen der Selbstverteidigung verstehen will, muss sich ihre Prinzipien vergegenwärtigen. Sie ermöglichen es, während des ganzen Angriffs immer wieder technische oder strategische Entscheide zu fällen. Will man sich erfolgreich verteidigen, muss man eine bedrohliche Situation analysieren, einen passenden Entschluss fassen und die richtigen Mittel zum Reagieren wählen.

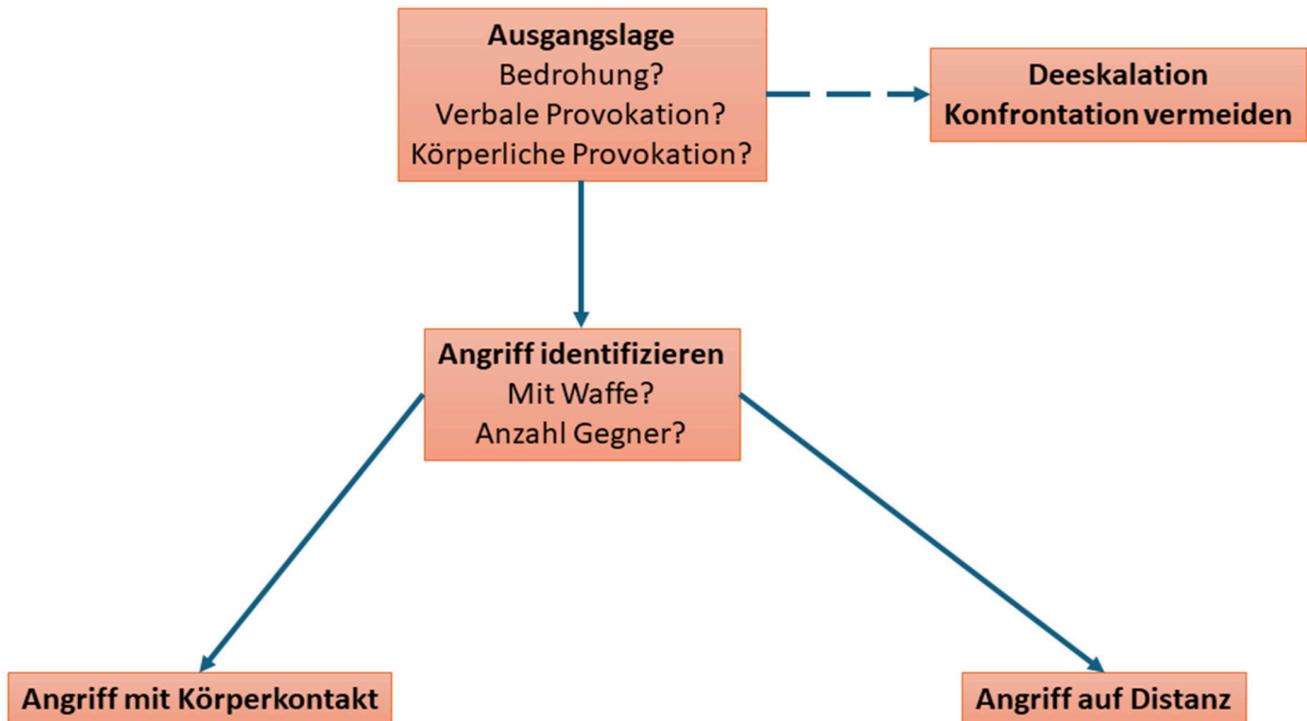


Vom Erkennen des Angriffs bis zur Reaktion darauf braucht es eine klare Vorstellung davon, wie Selbstverteidigung funktioniert. Wenn du deiner Ju-Jitsuka-Gruppe ein realistisches Beispiel eines Angriffs vermittelst, kannst du ein kohärentes und niveaugerechtes Verteidigungsschema entwickeln.

Die Prinzipien der Selbstverteidigung sind eng mit den zwölf Lernbereichen verknüpft. Diese bilden das technische Repertoire des Ju-Jitsuka, worauf er gerade auf dem Foundation-Niveau nach dem Verhältnismässigkeitsprinzip seine Selbstverteidigung aufbaut. Mit der Baumstruktur der Selbstverteidigungsprinzipien lassen sich die taktischen Prinzipien auch in der Form eines Fünfecks angehen.

## Von der Ausgangslage zum Angriff

Um sich gegen einen Angriff verteidigen zu können, muss man die Bedrohung erkennen. Mit dem folgenden Schema kann man eine Risikosituation und deren möglichen Ausgänge bestimmen.



Basisschema der Selbstverteidigung

Nicht alle Risikosituationen enden in einem Angriff. Deeskalation ist als Lösung vorzuziehen.

---

«In hundert Schlachten hundert Siege zu erringen, ist nicht der Inbegriff des Könnens. Der Inbegriff des Könnens ist, den Feind ohne Gefecht zu unterwerfen.»

*Sun Tzu*

---

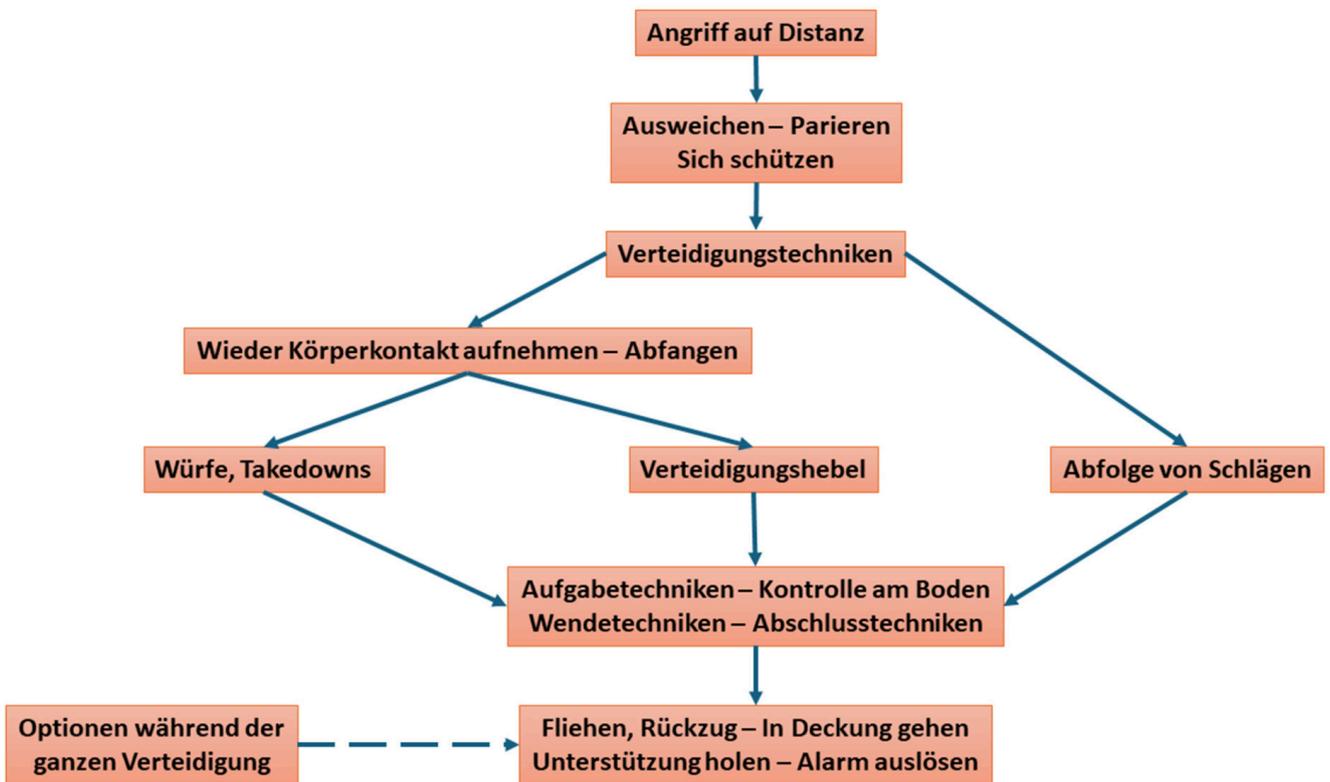
Bei den Angriffssituationen sind zwei Kategorien zu unterscheiden:

- Angriffe mit Körperkontakt (Packen, Umklammern, Würgen)
- Angriffe auf Distanz mit Faustschlag, Fusstritt oder unter Einsatz einer Waffe

Die beiden folgenden Baumstrukturen illustrieren die wichtigsten Etappen des Verteidigungsprozesses.



Angriff mit Körperkontakt



Angriff auf Distanz

Gewisse Möglichkeiten stehen in allen Angriffssituationen zur Verfügung: fliehen, Rückzug, in Deckung gehen,

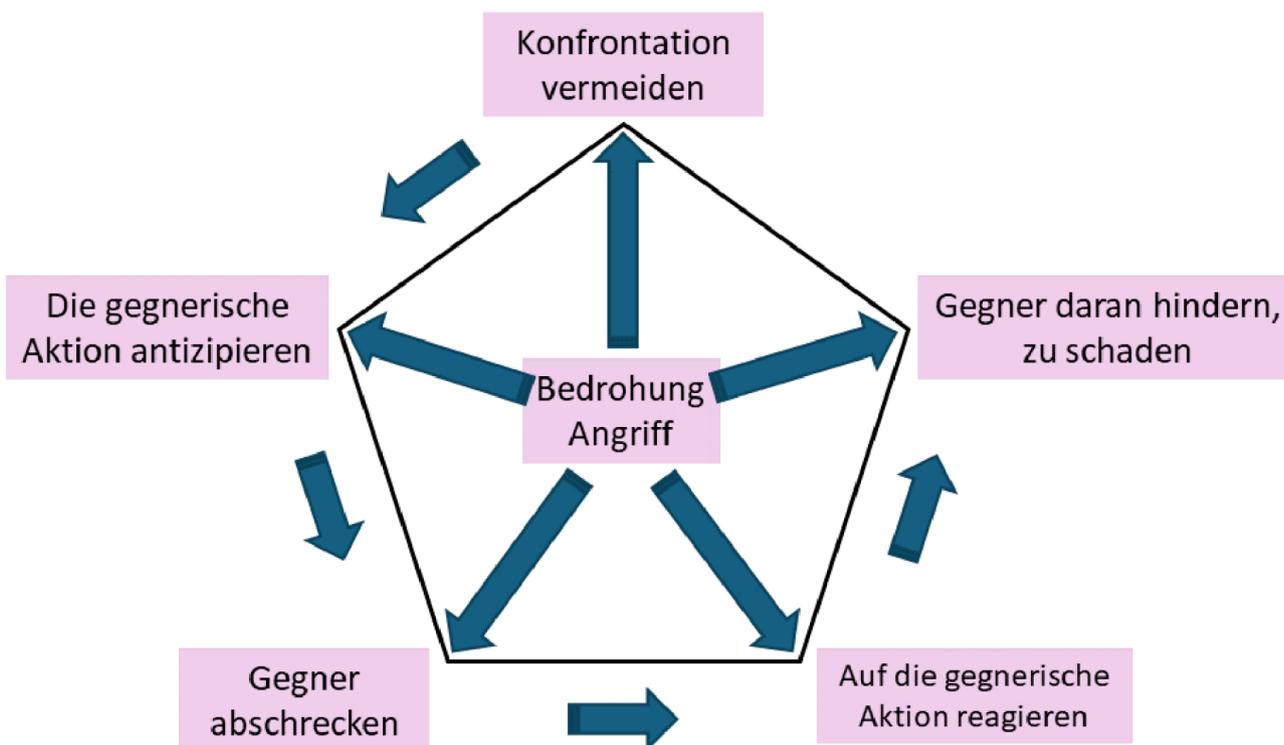
Unterstützung holen, Alarm auslösen.

Im Verteidigungsprozess sind die drei wichtigsten Bereiche:

- Würfe und Takedowns
- Hebel
- Abfolge von Schlägen

## Das taktische Fünfeck

Mit der Baumstruktur der Selbstverteidigungsprinzipien lassen sich die taktischen Prinzipien auch in der Form eines Fünfecks angehen.



Taktisches Fünfeck

- **Konfrontation vermeiden:** Verhindern, dass es zu Kampf- und Konfrontationssituationen kommt, die immer ein Risiko für die körperliche Integrität darstellen
- **Gegnerische Handlung antizipieren:** Die technischen und strategischen Möglichkeiten vorwegnehmen und wachsam sein.
- **Gegner abschrecken:** Dem Gegenüber den Mut zum Angriff nehmen, indem man Zweifel sät, eine List zu Hilfe nimmt oder eine Täuschung anbringt.
- **Auf die gegnerische Aktion reagieren:** Kommt es zum Kampf, alle erworbenen Selbstverteidigungsmechanismen anwenden
- **Gegner daran hindern, zu schaden:** Soweit möglich Kampfstrategien wählen, die den Gegner daran hindern, seinen Angriff fortzuführen

# Reflexion

Welches sind die wesentlichen Elemente eines wirkungsvollen Selbstverteidigungsschemas?

## Zusammenfassung

In einer Angriffssituation ermöglichen die Selbstverteidigungsprinzipien:

- den Ablauf der gesamten Verteidigung zu schematisieren
- die technischen und strategischen Möglichkeiten abzuwägen
- die strategischen Möglichkeiten zu erfassen (taktisches Fünfeck)

Durch die altersgerechte Vermittlung von Selbstverteidigungsprinzipien lernen Kinder und Jugendliche diese Mechanismen bereits auf Stufe Foundation.

## Empfehlungen

- Ein dem Zielpublikum angepasstes Verteidigungsschema aufbauen
- Die Prinzipien der Selbstverteidigung unter Erweiterung des technischen Repertoires anwenden (siehe die **zwölf Lernbereiche**)

---

Quelle: [Schweizerischer Judo & Ju-Jitsu Verband](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**