

High Heels zur Not als Waffe einsetzen

Bereit sein für den Ernstfall, das lernen Frauen und Männer in Jiu-Jitsu-Kursen der Budo-Schule Opfikon. Neben körperlicher Fitness erlangen die Teilnehmenden auch mehr Selbstvertrauen.



Ohne zu überlegen richtig handeln: Regula Bucklar, demonstriert wie sie sich gleich gegen zwei Gegner wehren kann. Ihr Mann Harry Bucklar (links) und Sohn Nico nehmen dabei die Rolle der Angreifer ein. Bild: David Küenzi

Gefahren frühzeitig erkennen, situationsgerechte Auswege finden und die eigenen Stärken weiterentwickeln ist das Ziel des Kursangebots der Budo-Schule Opfikon. «Wir vermitteln Techniken, die Frauen und Männer aller Altersstufen lernen können», versichert Harry Bucklar. Die Kurse finden zweimal pro Woche statt, die Gruppen von je 10 bis 20 Frauen und Männern bestehen aus Anfängern und Fortgeschrittenen.

«Wir bekommen immer viele Anfragen, deshalb ist es schwierig, einen Zusammenhang zu den Vorkommnissen in Köln herzustellen», erklärt Harry Bucklar. In der Silvesternacht war es in der deutschen Stadt zu massiven sexuellen Übergriffen von Asylbewerbern auf Frauen gekommen. «Sich vor solchen Situationen schützen zu können, ist aber für etliche Kursteilnehmerinnen der Grund, Kampfsport zu lernen.»

Körperhaltung trainieren

Aufgrund eines eigenen negativen Erlebnisses hat Regula Bucklar vor über 20 Jahren mit Jiu-Jitsu begonnen. «Ich trete jetzt viel selbstsicherer auf, gehe aufrecht und mit gezielten Schritten. Damit signalisiere ich Stärke», sagt sie. Das sind gute Voraussetzungen, um nicht überfallen und angegriffen zu werden.

Das bestätigt Vincenzo Condoleo. Er war bis 2013 Chef der Stadtpolizei Kloten und ist Fachmann für Sicherheitsfragen. Er weiss aus Befragungen von Tätern, dass diese schwache Personen als Opfer aussuchen. «Schwäche zeigt, wer ängstlich ist», erklärt er. «In den Kursen wollen wir das nonverbale Verhalten mit negativer Wirkung ändern.» Jemand, der sich seiner Stärke bewusst sei, der wisse, wie er im Ernstfall reagieren müsse, habe gute Chancen, nicht als Opfer ausgesucht zu werden. «Man kann das üben, indem man beispielsweise auf einer belebten Strasse 100 Meter geht, ohne auszuweichen.»

Den Kampf vermeiden ist die Philosophie der Opfiker Budo-Schule. «Wir streben nicht den Niederschlag des Gegners an. Jeder vermiedene Kampf ist ein gewonnener Kampf», sagt Harry Bucklar. Deshalb nahmen sie auch keine Schlägertypen in ihren Kursen auf.

Barbara Gasser. 28.01.2016

Stichworte

Dielsdorf

Jiu-Jitsu zur Selbstverteidigung

Das ursprüngliche Thema des Jiu-Jitsu ist das Kämpfen. Es geht um Angriff, Abwehr und Hilfe für bedrohte Dritte. Im Training werden Selbstverteidigung, Spiel, Sport und Kunst vermittelt im Sinn von bestmöglichem Einsatz der Kräfte zum Wohle aller, Leben in Harmonie. Das Angebot der Budo-Schule Opfikon richtet sich an Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene. Für Kinder ab 5 Jahren bietet die Schule Judokurse an unter dem Motto «Miteinander statt gegen-einander». Budo ist der Überbegriff der aus Japan stammenden Kampfsportarten und bedeutet Weg des Kriegers. Jiu-Jitsu und Judo sind eigenständige Untersportarten. 1997 haben Harry Bucklar, seine Frau Regula Bucklar und Vincenzo Condoleo die Budo-Schule gegründet. Nachdem die beiden Männer bereits etliche Jahre gemeinsam Kurse geleitet hatten, bot sich ihnen die Möglichkeit, an der Industriestrasse 28 in Opfikon einen 180 Quadratmeter grossen Raum, Dojo genannt, für ein eigenes Trainingscenter zu mieten. Als ausgewiesene Fachleute haben Regula Bucklar den 1. Dan Jiu-Jitsu (Schwarzgurt), Vincenzo Condoleo den 2. Dan Jiu-Jitsu (Schwarzgurt) und Harry Bucklar den 6. Dan Jiu-Jitsu. Weitere Informationen auf www.budoschule-opfikon.ch.

«Wir legen grossen Wert darauf, dass die Leute lernen, eine mögliche Gefahrensituation zu erkennen.» Harry Bucklar weiss, dass er sich auf sein Bauchgefühl verlassen kann. «Wenn ich meine, es stimmt etwas nicht, dann glaube ich mir.» Die Wahrnehmung zu schulen, gehöre ebenso zur Ausbildung wie die Kampfsporttechniken. Innerhalb von zwei bis drei Monaten habe man gelernt, sich effizient zu wehren. Mit einfachen Übungen werden Bewegungsabläufe aufgebaut, damit man im Ernstfall automatisch richtig reagiert. Als Showeffekt und um zu demonstrieren, dass auch Frauen über viel mehr Kraft verfügen, als sie sich zutrauen, werden Bretter mit der blossen Hand entzweigeschlagen. Trainiert werden aber auch Ausweichmanöver, fallen, ohne sich zu verletzen, und gezielte Griffe, um den Gegner ausser Gefecht zu setzen.

Innere Einstellung zählt

Vincenzo Condoleo weiss aus Erfahrung: «Frauen, die unsere Kurse besuchen, wollen sich vor sexuellen Übergriffen schützen. Bei den Männern ist die Motivation eher, sich vor dem Ritualgehabe, dem Konkurrenzdenken und der damit verbundenen Gefahr einer Schlägerei zu schützen.» Wer die richtigen Signale von Überlegenheit aussende, sei im Vorteil. «Man kann mit einfachen Mitteln viel erreichen.» So würden sich etwa Autoschlüssel, die man zwischen die Finger klemmt, bevor man beim Fahrzeug angelangt ist, ein Kugelschreiber, mit der Faust gepackt, der spitze Absatz eines Stöckelschuhs, ein Gürtel oder auch ein Schal durchaus als Verteidigungswaffen eignen. Bei einer ganzen Gruppe von Angreifern oder solchen, die mit Waffen drohen, gebe es allerdings nur eines: wegrennen.

()

(Erstellt: 27.01.2016, 22:20 Uhr)