



## Thomas Bielefeld präsentierte den Umgang mit dem Messer



Am 09.03.2013 fanden sich über 40 Jiu-Jitsukas aus dem ganzen Landesverband in Steyerberg ein, um etwas über den Umgang und der Abwehr gegen das Messer zu erlernen.

Als Referent konnte der Spezialist Thomas Bielefeld 1. Dan Ju-Jutsu gewonnen werden. Der Polizeibeamte aus Berlin hat jahrelange Erfahrung mit dem Umgang dieser gefährlichen Waffengattung.



Nach einem kurzen Aufwärmen begann Thomas mit den klassischen Abwehrtechniken gegen eine Stichwaffe. Wichtig war ihm aus der Stichbewegung herauszugehen und den Körper so in eine sichere Position zu bringen. Öfters wies Thomas auf die Möglichkeit der Flucht hin, welche in bedrohlichen Situationen immer als Erstes in Betracht gezogen werden sollte. Erst wenn eine Flucht nicht möglich ist, sollte eine Abwehrtechnik gegen einen Messerangriff zum Einsatz kommen.



Neben den Messerangriffen ging Thomas auf Folgetechniken wie beispielsweise den Kreuzfesselgriff ein. Hierbei achtete er auf die korrekte Ausführung der Sicherung des Kopfes genauso wie der Wirksamkeit





Kreuzfesselgriffes, bis hin zur demonstrativen Transporttechnik.

Im zweiten Teil des Lehrganges gab es ein wenig Theorie. Mittels Fotos wurde auch das deutsche Waffenrecht erläutert und welche Waffen, ein Trainierender besser nicht mit zum Training bringt.



Im Anschluss zeigte Thomas einige Messerdrills um die Reaktionsgeschwindigkeit zu trainieren und um im „Y-Fall“ schneller zu sein.



Es war für alle ein lehrreicher Tag.

Wir bedanken uns an dieser Stelle nochmals bei Thomas und natürlich beim TUS Steyerberg e.V. für diesen tollen Lehrgang.

