

**Es gibt Menschen, die halten Gewalt für ein Merkmal der Evolution. Wenn wir uns auf diesen Blickwinkel einlassen, bemerken wir vielleicht unterschiedliche Bereiche der Selbstbehauptung. Zum Einen die Verteidigung gegenüber Konkurrenten, was Nahrung, Lebensraum und Fortpflanzung angeht. Zum Anderen die Verteidigung der Stellung bzw. Ranges innerhalb einer gesellschaftlichen Ordnung.**

Konkurrenten in der Natur haben wir mittlerweile im Zoo ausgestellt oder behandeln sie als "böse" in unseren Märchenerzählungen.. Derzeit verteidigen wir unseren verbliebenen Lebensraum mehr gegen Viren und Bakterien, als gegen Raubtiere. Selbstbehauptung und Selbstverteidigung sind also eher Aspekte zwischenmenschlicher Konflikte geworden. Dabei ist aus meiner Sicht interessant, dass die meisten Krankheitserreger nicht durch die Pharmaindustrie beherrschbar geworden sind, sondern eher durch unser über Generationen erworbenes Immunsystem und durch Hygiene. Das möchte ich nun auf das "Kämpfen" und "Streiten" übertragen...

#### **Kein Angriff - Keine Flucht:**

In den Kursen lernen die Teilnehmer keinerlei zum Angriff geeignete Techniken. Ich unterrichte keine Blocktechniken, keine Schläge und auch keine Tritte. Stattdessen Ausstrahlung, Einschätzung, Reflex, Ausweichen, Ableiten. Das ist unsere Strategie für körperlich gewordene Situationen.

Ich habe außerdem die Überzeugung, dass Selbstverteidigung nicht nur körperlich funktioniert. Es ist nicht immer eine Auseinandersetzung oder ein Kampf. Wenn man sich beispielsweise bedroht fühlt, obwohl der vermeintliche Aggressor noch einige Meter auf der anderen Straßenseite ist, braucht es für dieses Gefühl ja auch kein Handgemenge. Dann spürt der Mensch dennoch Angst oder eine Portion Aggression - oder den Willen zu Flucht oder Verteidigung.

Fachsport-Pädagoge „Kampfkunst“

Samurai No-Kokyo Akademie Lizenz Nr. 000066

## **Stephan Leifeld**

Widau 7 // 46514 Schermbeck

[www.friedenserzieher.net](http://www.friedenserzieher.net)

mobil: 01577.576 8 575



Aktuelle Kursangebote  
**„Ryushinkai“,  
Friedenserziehung  
& Kampfkunst**

復  
象  
柔  
道

**friedenserzieher**



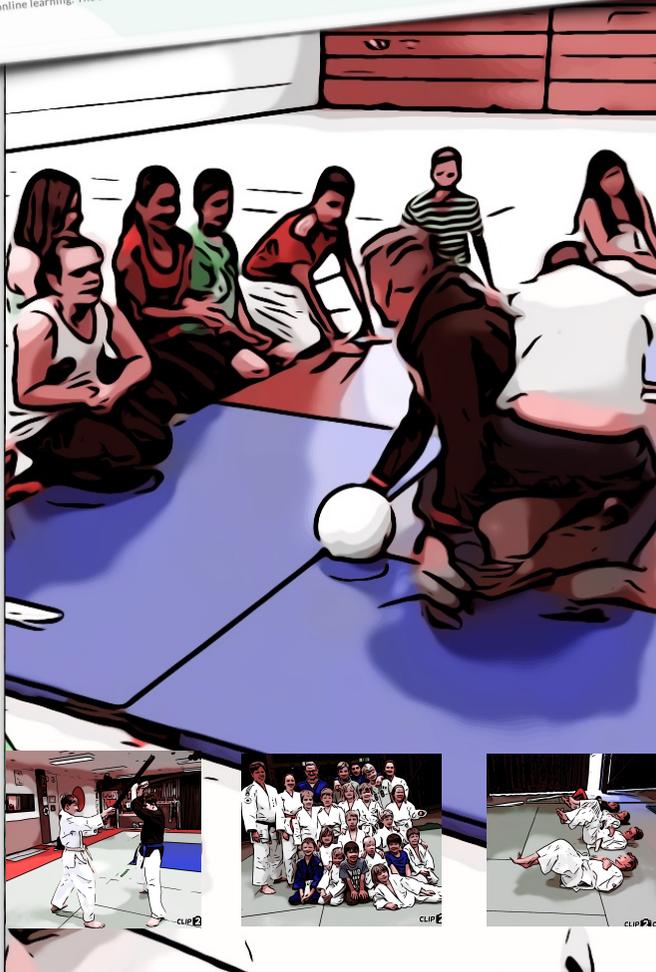


Der Schulltag kann als stressig empfunden werden. In sehr wechsellvollen, oft zeitlich gedrängten Situationen muss man oft mit einer Vielzahl unterschiedlicher Personen zurecht

kommen. Meinungsverschiedenheiten, Interessenkonflikte und diverse Blickwinkel treffen aufeinander. Lehrer, Eltern und Schüler sind da manchmal wie drei verschiedene Welten.

In unseren Kursen lernen die Kinder und Jugendlichen nicht nur Sport und Spiel. Es geht auch in unserem pädagogischen Konzept um verbale Schlagfertigkeit, Reflexion und Strategien Konflikte zu lösen.

Wenn Sie Fragen zu unserem Konzept, zu unseren Trainern oder unserer Arbeit haben - besuchen Sie uns im Trainingsraum, im Internet oder rufen uns einfach mal unverbindlich an...



Diese Kampfkunst basiert als „Shinbudo“ eigentlich auf japanische Kampfkunst. Dort ist Kampfkunst ein beliebtes Unterrichtsfach an Schulen. Die Kinder lernen mit Begeisterung nicht nur zu kämpfen und unter Druck erlerntes Wissen anzuwenden...

Eine gesunde Hemmschwelle ist Nebeneffekt, wenn man z.B. mit „Choken“ aufeinander spielerisch „eindrischt“, wie in dem Bild unten links. Konditionell ist Kampfkunst ebenfalls zu empfehlen, da es über die Minuten schweißtreibendes Vergnügen ist.

Der „sanfte Weg“ ist Judo. Systematisiert vor allem von Jigoro Kano ist es ein schlüssiges Selbstverteidigungskonzept mit sportlichem Flair. Hier wird Judo in seiner ganzen Bandbreite traditionell unterrichtet - wie seit Generationen üblich.

Es gibt Momente der geistigen Sammlung und Ruhe, ebenfalls Momente von lustigen Budo-Spielen. Man kann bei uns Judo auch als Kampfsport betreiben, da wir Mitglied sind, in der Deutschen Judo Föderation und in der International Shinbudo Association.