

Brandenburg

„SYSTEMA“ im Justizvollzug

Alljährlich treffen sich die Übungsleiter aus den JVA'en des Landes Brandenburg zur Fortbildung in der waffenlosen Selbstverteidigung/ Eingriffs- und Sicherungstechnik, kurz WSV/EST.

Auch in diesem Jahr kamen für eine Woche im November 14 Übungsleiter in der Aus- und Fortbildungsstätte bei der JVA Brandenburg a.d.H. zusammen, um ihre Kenntnisse in den Selbstverteidigungstechniken zu vertiefen und Neues zu erlernen. Sie sind es, die anschließend ihr Wissen und Können als Multiplikatoren an die Kolleginnen und Kollegen vor Ort weitergeben. Der diesjährige Lehrgang bot jedoch insofern eine Besonderheit, als erstmalig für den Vollzug in Brandenburg, wo sonst nur Ju-Jutsu-Techniken vermittelt werden, **SYSTEMA** auf dem Programm stand.

Andreas Weitzel, hauptverantwortlicher Repräsentant für **SYSTEMA** in Deutschland, konnte aus Augsburg kommend, für zwei Tage als Gastdozent gewonnen werden, um den Teilnehmern diese Kampfsportart näher zu bringen.

SYSTEMA ist eine traditionelle Kampfkunst, die neben Kampfmethoden als wichtige Elemente auch Atemtraining, Heilübungen und Wahrnehmungsübungen beinhaltet. Fitness, Beweglichkeit und Konzentration haben bei der auf Nahkampftraining ausgerichteten Methode einen besonderen Stellenwert. Gekämpft wird – für den Vollzug schon von besonderer Bedeutung aus jeder Lage: im Stand, im Sitzen oder Liegen. Dabei steht im Vordergrund die Verteidigung gegen diverse Waf-



fen, wie Stock, Messer etc. Zusammen mit seinen Assistenten Falko Zander (3. Dan Ju-Jutsu) und Dirk Wiegner begann er das Training mit einer Einführung in das richtige Atmen.

Den Teilnehmern ging zwar nicht die Luft aus, trotzdem war es ein neues Gefühl, zu erfahren, wie man in Stresssituationen rationellen und damit besser atmen kann.

Danach wurden diverse Wurftechniken und Lösetechniken, wie man sie im **SYSTEMA** trainiert, geübt.

Der 2. Tag stand dann ganz im Zeichen der Schlagtechniken und der Abwehr von Stock, Messer und Kette. Leider waren nur zwei Tage angesetzt, um den Teilnehmern diese interessante und wirkungsvolle Technik **SYSTEMA** praxisnah zu demonstrieren.

Beeindruckend war dennoch für alle die Ruhe und Harmonie, mit der **Andreas Weitzel** und seine Assistenten **SYSTEMA** zu vermitteln wussten.

Ein herzlicher Dank sei an dieser Stelle noch einmal an **Andreas Weitzel** und seine Partner gerichtet.

Fazit: **SYSTEMA** beinhaltet durchaus interessante, für den Strafvollzug anwendbare Techniken. Für die Teilnehmer war dieser Blick über den Tellerrand der Kampfkünste ein voller Erfolg. Sie konnten neue Techniken und Praktiken kennen lernen und mit in die Anstalten nehmen.

Wer sich näher mit **SYSTEMA** beschäftigen möchte, hier die Internet-Adresse: www.systema.de oder www.oikimo-ryu.de

Frank Lissner

