

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 67 (1989)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Selbstverteidigungskurs für Senioren  
**Autor:** Mayor-Schwegler, Jacqueline  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-722488>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 10.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

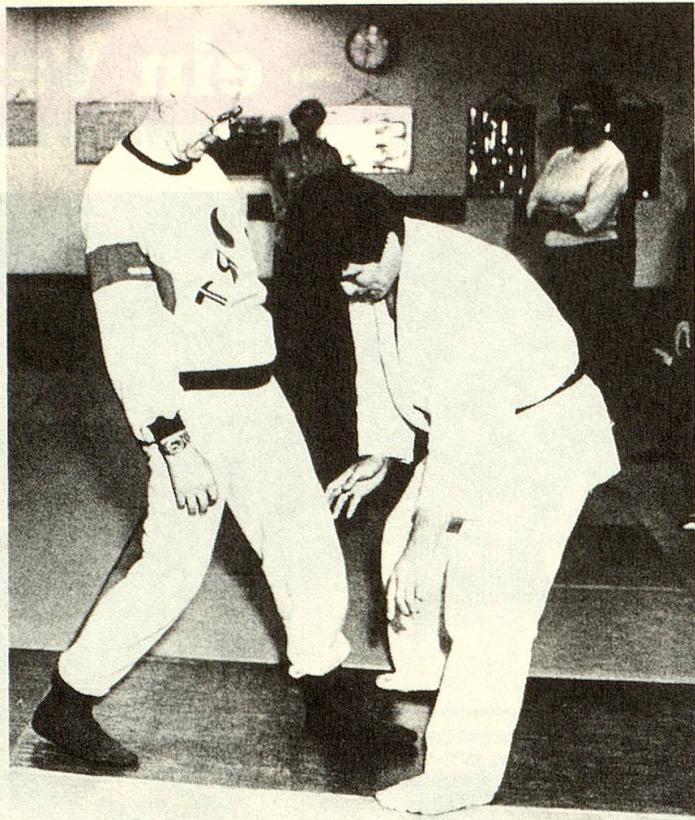


Foto: Vivian Bastian

# Selbstverteidigungskurs für Senioren

**Selbstverteidigung, Judo, Karate – diese «kriegerischen» Künste gehören für uns eher zur sportlichen und geschmeidigen Jugend und zur katzenartigen Beweglichkeit eines Bruce Lee als zu einer durch Rheuma bedingten Unbeweglichkeit, welche Knie und andere Gelenke von Senioren bedrohen.**

## Ein Selbstverteidigungskurs für Senioren?

Man glaubt nicht richtig gehört zu haben, ungläubig lächeln wir – und doch ist es Realität, seitdem Pro Senectute Waadt Selbstverteidigungskurse für Senioren anbietet, die zudem grossen Erfolg haben.

## Abends wagt man sich kaum mehr auf die Strasse

Oft fürchten sich Senioren: «Ich getraue mich abends nicht mehr auf die Strasse». Wenn man die Zeitungen liest, kann man diese Aussagen begreifen. Die häufigen Gewalttaten ermutigen nicht, nach Einbruch der Nacht aus dem Hause zu gehen. Deswegen erhielten auch die von Pro Senectute Waadt organisierten Selbstverteidi-

gungskurse so regen Zuspruch. Sie helfen den Teilnehmern Sicherheit zu gewinnen, sich schützen zu können und kräftiger ... aber auch geschmeidiger zu werden: Man lernt dabei, auf den Boden zu fallen, ohne sich weh zu tun. Allein schon diese Tatsache rechtfertigt die Durchführung der Kurse in einem Alter, in dem Stürze sonst zu Knochenbrüchen führen und oft Invalidität zur Folge haben.

Seit 1986 schon werden die Kurse im Kanton Waadt angeboten, und es ist erstaunlich, dass nicht nur die jungen Alten sich für diese Kurse interessieren. Überraschend ist auch, dass die Teilnehmerzahl während der Kurse nicht abnimmt. Im Gegenteil! Es musste sogar ein weiterer Kurs für Fortgeschrittene – neben einem

neuen Einführungskurs – organisiert werden. In Genf wurden die Selbstverteidigungskurse zuerst angeboten. Die Erfahrungen waren hier derart positiv, dass auch in Lausanne, Vevey und Yverdon-les-Bains gleiche Kurse entstanden.

### Besuch einer Stunde

Die Lektion beginnt immer mit dem gleichen Ritual: Die Teilnehmer betreten mit ehrfürchtigem Gesicht den «Dojo», den Raum, wo der Kurs stattfindet. Sie stellen ihre Schuhe an den Teppichrand und knien nieder, zuerst mit dem linken Knie, dann mit dem rechten. Alsdann setzen sie sich auf ihre Fersen und begrüssen sich, wobei sie sich mit dem Gesicht bis auf den Boden neigen. Sie erheben sich dann wieder, die «heiligen» Handlungen können beginnen.

«Wir beginnen mit Konditionstraining und achten darauf, dass der Pulsschlag nicht beschleunigt wird», berichtet Jean Meier, Leiter des Kurses und Träger des schwarzen Gürtels. «Wir trainieren dann die Geschmeidigkeit der Gelenke und auch die Streckung der Gelenke und Muskeln. Sie sollen wieder gelenkig werden. Wir lernen zu fallen und uns wieder zu erheben. Wir turnen auch Übungen, um Hüften, Beine und Schultern zu bewegen. Wir lernen, uns zu kontrollieren und möglicher Gefahren bewusst zu werden.»

### Warum ein Selbstverteidigungskurs?

Der Hauptgrund, warum sich Senioren für diesen Kurs melden: Sie wollen lernen, richtig zu fallen. Jeder hat aber auch noch einen anderen Grund: «Ich mache Gymnastik und betreibe dies als Ergänzung.» – «Ich glaube, wir sind sicherer, wenn man uns angreifen sollte, man lernt, den Schlägen auszuweichen.» – «Dies verlangt von mir eine Anstrengung, das gefällt mir!» – «Ich konnte nicht mehr allein aus der Badewanne steigen, nun geht es wieder.» – «Bei einem Angriff kennen wir die Stellungen, die man einnehmen muss; man weiß, dass man versuchen muss, im Gleichgewicht zu bleiben, und wenn man fällt, macht man sich weniger weh!»

Man darf sich jedoch nicht täuschen lassen: Die Senioren verwandeln sich nicht in erfahrene Judokas, die fähig sind, einen Angreifer aus der Fassung zu bringen. Man muss diese Sportart als Körpertraining betrachten, um leichter alt zu werden, um besser leben zu können.

Jacqueline Mayor-Schwegler

## Rheumaschmerzen?

Arthritis? Hexenschuss?  
Dann gleich

Dr. med. Knobels

# Knobelöl



mit der Heilkraft  
natürlicher Kräuter-  
extrakte einreiben.  
Das fördert die Durch-  
blutung und aktiviert  
den Heilungs-  
prozess.

In Apo-  
theken und  
Drogerien

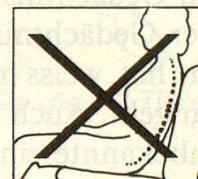


## Rückenschmerzen?

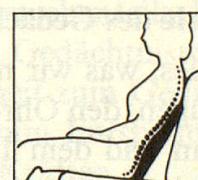
# SPINA-BAC®

### RÜCKENKISSEN

Das Rezept für einen gesunden Rücken. Der Rücken wird optimal gestützt und entlastet. Man wird wieder bequem und gesund sitzen können.



Spina-Bac ist eine erfolgreiche Entwicklung von orthopädischen Fachärzten aus Schweden. Regulierbar und unkompliziert im Gebrauch. Leicht mitzunehmen und verwendbar zu Hause, im Büro sowie im Auto, Zug und Flugzeug.



Erhältlich in blaugrau, schwarz und braun mit oder ohne Befestigungsriemen.



Bitte senden Sie mir unverbindlich einen Gratisprospekt.

Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

oder  
rufen Sie  
uns an für  
weitere Infor-  
mationen.

**BANTECH  
TRADING**

Zollikerstr. 233  
8008 Zürich  
Telefon 01/53 50 66



Dieses Produkt wird an der Seniorenmesse,  
11.–16. April 1989, in den Züspahallen an un-  
serem Stand ausgestellt. Halle 9, Stand 910.  
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.