

# Selbstverteidigung für Behinderte : kein Ding der Unmöglichkeit oder Alternative zur Sucht

Autor(en): **Hämmig, Y.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Puls : Drucksache aus der Behindertenbewegung**

Band (Jahr): **28 (1986)**

Heft 5: **Sucht**

PDF erstellt am: **18.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-157359>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

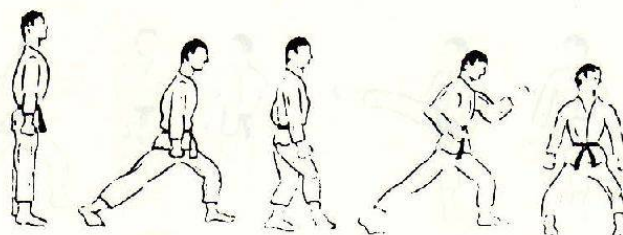
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## **Selbstverteidigung für Behinderte; kein Ding der Unmöglichkeit oder eine Alternative zur Sucht**



von Y. Hämmig

Ich bin 31 Jahre alt und habe cerebrale Bewegungsstörungen. Seit meiner Kindheit habe ich mich für sportliche Betätigungen begeistert und sie auch in verschiedenster Form ausgeübt.

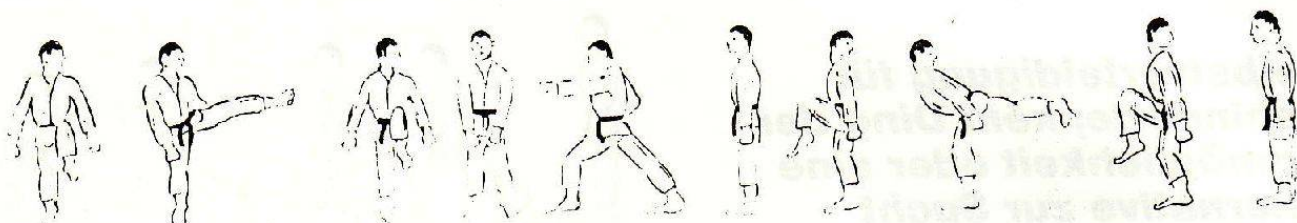
Vor drei Jahren kam ich in Kontakt mit einer gleichaltrigen Frau, die selbst schon lange Jahre aktiv den Weg des Karate geht. Wir merkten schnell unsere gemeinsame Vorliebe für die asiatische Kultur und Philosophie und begannen unsere Erfahrungen auszutauschen, die wir in Japan gemacht hatten.

Ich bedauerte, dass ich wegen meiner Behinderung Karate nie würde beherrschen können. Meine Freundin aber meinte, dass sie mir gerne ein paar Lektionen geben könne, denn ich müsse erst etwas ausprobieren, bevor ich es als «unmöglich» bezeichnen könne. Und schon bei der ersten Lektion begriff ich, dass diese Übungen mir nicht nur körperlich, sondern vor allem auch psychisch über manche Probleme hinweghelfen. Es blieb nicht nur bei den ersten Lektionen, und inzwischen bin ich nun schon drei Jahre auf dem Weg des Karate, mit manchmal mehr und manchmal weniger Erfolg.

Was hat mir Karate gebracht? – Seit

ich regelmässig einmal pro Woche übe, habe ich bemerkt, dass ich körperlich in besserer Verfassung bin. Vor allem mein Gleichgewicht ist viel stabiler geworden durch die besondere Atemtechnik des Karate, was mir auch in allen andern Sportarten schon Vorteile gebracht hat. Psychisch bin ich auch ausgeglichener. Und eine erfreuliche «Nebenwirkung»: Im «Aufwärmen», dem Aufbau jeder Karate-Stunde, mache ich viele Übungen, die ich früher in der Physiotherapie nur höchst ungern ausführte... und ich habe erst noch Spass daran!

Da ich mit Erstaunen und Freude sah, wie förderlich das Karate für meine körperliche Verfassung ist, kam uns bald auch die Idee, diese «Sport»-Art auch andern Behinderten zugänglich zu machen. Wir konnten denn auch eine Gruppe zusammenbringen, bei der sowohl körperlich wie geistig Behinderte und Nichtbehinderte willkommen waren. Das Schwergewicht unserer Übungen liegt auf Selbstverteidigung, ein Thema, das heute gerade auch für Behinderte aktueller denn je ist. Wir bauen unsere Übungen auf der Grundschule des Karate auf. Als Leiterinnen haben wir einerseits meine Freundin, die durch ihre Beherrschung des Karate ein Vorbild ist und die uns diese asiatische Kunst



mehr als Weg, als Philosophie näherzubringen versucht denn als Sportart; andererseits haben wir eine langjährige Mitarbeiterin der Sonderschule Zürich für cerebral Gelähmte, die sich mit Behinderten bestens auskennt und die Übungen auch dementsprechend aufbauen kann. Die beiden arbeiten auf freiwilliger Basis.

Erstaunlicherweise spielt bei unserer Gruppe die Art der Behinderung keine so grosse Rolle; der Aufbau der Übungen ist zwar bei allen der gleiche, aber gerade für die Selbstverteidigung ist es ja wichtig, dass eine Übung jeweils so abgewandelt werden kann, dass sie für den Behinderten möglichst reaktionsschnell und ohne grosse Anstrengung ausgeführt werden kann. So werden auch während einer Übungsstunde immer wieder Vorschläge entgegengenommen oder Lösungen gesucht, wie eine bestimmte Übung von jedem einzelnen Behinderten auf die beste Art ausgeführt werden könnte. So lernt jeder einzelne, seine körperlichen Grenzen zu sehen und akzeptieren, aber gleichzeitig auch Möglichkeiten zu finden, die diese Grenzen weniger wichtig erscheinen lassen.

Unsere Gruppe übt jeweils am Samstagnachmittag von 16.30-18.30 Uhr. Wir dürfen dabei das

Karate-Dojo (Übungshalle mit Umkleideraum/Duschen) der «Shotokan Karate-Schule Zürich» beim Stauffacher benützen. Wir sind nun eine Gruppe von 7 Leuten – die sieben Samurai! – und würden uns sehr freuen, wenn wir noch etliche Mitglieder neu dazuzählen könnten. Es ist nämlich einfacher und auch abwechslungsreicher zu üben, wenn mehr Leute da sind! – Die Lokalitäten befinden sich in der Nähe des Stauffachers. Wir haben nur eine Bedingung an die Teilnehmer(innen), dass sie den Weg zum Dojo selbständig machen können. Die Kosten hängen von der Anzahl der Teilnehmer ab, je mehr Leute wir sind, desto billiger kommt es für jeden einzelnen.

Neu-Mitglieder können wir jederzeit aufnehmen, da es ja gerade in der Selbstverteidigung wichtig ist, die einmal gelernten Übungen immer und immer wieder anzuwenden, damit man sie sozusagen «im Schlaf» ausführen könnte. So werden auch neue Mitglieder bald auf dem Stand der Gruppe sein... Hauptsache ist: Nicht aufgeben! Wer sich interessiert bei uns mitzumachen, möchte sich doch bitte direkt an mich wenden: Yvonne Hämmig, Glättlistr. 12, 8048 Zürich (Tel. 01/62 91 20). Wir würden uns auf jedes neue Gesicht freuen. ■