Zeitschrift: Puls : Drucksache aus der Behindertenbewegung

Herausgeber: Ce Be eF : Club Behinderter und Ihrer FreundInnen (Schweiz) [1986-1992]; Anorma : Selbsthilfe für die Rechte Behinderter (Schweiz) [ab 1993]

Band: 28 (1986)

Heft: 5: Sucht

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

Autor: Hämmig, Y.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-157359

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

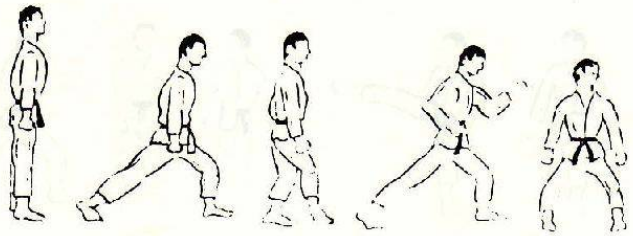
Terms of use

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: 13.07.2025

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

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



von Y. Hämmig

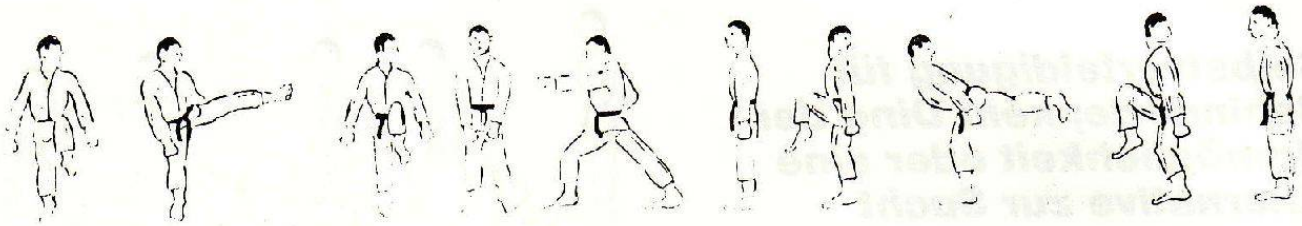
Ich bin 31 Jahre alt und habe cerebrale Bewegungsstörungen. Seit meiner Kindheit habe ich mich für sportliche Betätigungen begeistert und sie auch in verschiedenster Form ausgeübt.

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. ■