



CHOKE & CHILL
STAY ACTIVE GET BETTER BREAK LIMITS



Einführung in **BLIND GRAPPLERS** von Franco Vacirca (Vacirca Brothers)

Wie alles begann...

Eines Tages trat eine der Mütter, die ihre kleine Tochter Sussi in meiner Klasse im Gracie Zürich Dojo hatte, mit der Frage an mich heran: «Franco, ich habe einen Sohn, der zwei Jahre älter ist als Sussi, aber er ist blind... Sussi spricht zu Hause immer von dem coolen Training, das sie bei dir hat, und ich habe mich gefragt, ob ich ihn zu dir bringen könnte, um Jiu-Jitsu zu testen?»

Sie musste nicht lange auf meine Antwort warten: «Ja, natürlich, wenn du (und er) möchten, kann ich euch auch eine private Schnupperstunde anbieten, und du kannst beim Unterricht zus-



JIU-J

www.graciejiujitsu.eu OP

Franco Vacirca





ITSU
E - HQ

Gracie Jiu Jitsu



chauen und er soll dann entscheiden, ob Jiu-Jitsu das richtige ist, um mit Kampfsport zu beginnen. Monica fand die Idee und mein Angebot sofort gut, und wir vereinbarten einen Tag, an dem ihr Sohn Markus eine Probestunde bei mir nehmen konnte.

Etwa eine Woche später besuchten der Junge und seine Mutter das Dojo und nach einer kurzen mündlichen Einführung über mich und die Wurzeln unserer Jiu-Jitsu-Methode beschlossen wir, uns mit unseren Gis zu verkleiden und zum Tatame zu gehen.

Zu diesem Zeitpunkt hatte ich einen (mehr oder weniger) Unterrichtsplan für Markus zusammengestellt, obwohl ich zugeben muss, dass es der erste war, den ich unter diesen körperlichen Einschränkungen unterrichtete. Aber ich war auch sehr gespannt, ob mein Plan den Erwartungen des Jungen entsprechen würde. Gott sei Dank waren unsere beiden Ziele für diese Einführungsstunde fast identisch. Das Ziel des Jungen war es, mir eine «harte Zeit» zu bereiten, wie er mir später erzählte - er lachte und fragte Monica, ob er meinem Dojo für immer beitreten und noch in derselben Woche weitere Lektionen erhalten könne.



Mein Ziel war es, meinem neuen jungen Jiu-Jitsu-Freund ein normaleres Umfeld zu bieten. Bevor er dem Dojo beitrat, sprach ich mit ihm über das Training mit anderen Kindern und darüber, wie er sich fühlen würde. Mir gefiel die Idee so gut, dass ich ihm anbot, zunächst privat mit mir zu trainieren, um einige Grundlagen zu erlernen und sich nicht verloren zu fühlen, wenn er mit der Kindergruppe zu trainieren begann. Der Junge, die Eltern und ich - wir alle rechneten mit einigen Situationen, die Markus im offenen Gruppentraining begegnen würden. Aber zu unserer grossen Überraschung wollte jedes der Kinder mit Markus trainieren und ihm seine besten Bewegungen beibringen. Dem Jungen gefiel es so gut, dass ich nicht darauf warten musste, dass andere blinde Kinder - aus verschiedenen Altersgruppen - Jungen und Mädchen - zu uns kamen und mit uns Jiu-Jitsu trainierten.

Reines Jiu-Jitsu für JEDEN, und ja, auch für Blinde...

Das Programm für die blinden Kinder basiert auf dem reinen Gracie Jiu-Jitsu, wie ich es lehre und das ich seit über 35 Jahren studiere. Seit 1995 betreibe ich mein eigenes Dojo (Gracie Zürich) und biete brasilianisches Jiu-Jitsu an, wie es von Grossmeister Hélio Gracie und meinem Mentor GM Pedro Hemetério gelehrt wurde.

In meinem Programm «Blind Grapplers» verwende ich (fast) das gleiche Material. Einige Leute denken, dass ich einige Techniken modifizieren musste, aber die Wahrheit ist, dass Gracie Jiu-Jitsu für blinde Menschen ohne jegliche Modifikationen perfekt funktioniert. Erst vor kurzem habe ich begonnen, mehr über dieses einzigartige Projekt zu sprechen, weil ich mir selbst genügend Zeit geben wollte, um mich und mein Dojo im Zusammenhang mit dem seit 2014 unterrichteten Projekt «Blind Grapplers» zu evaluieren. Mein gut etabliertes und stark wachsendes Gracie Concepts®-Netzwerk (gegründet 1995) rund um den Globus erlaubt es mir auch, dieses Programm mit anderen Dojo-Partnern und darüber hinaus zu teilen.

Ab einem bestimmten Punkt wollte ich mein Projekt «Blind Grapplers» mit meinen anderen Schülern teilen, und ich entwickelte einige «Spiele», um meine Arbeit vorzustellen. Glauben Sie mir, das war der Durchbruch... Es war erstaunlich zu sehen, wie Erwachsene und junge Leute miteinander «spielen» würden, wenn man sie bittet, völlig blind Jiu-Jitsu zu trainieren.

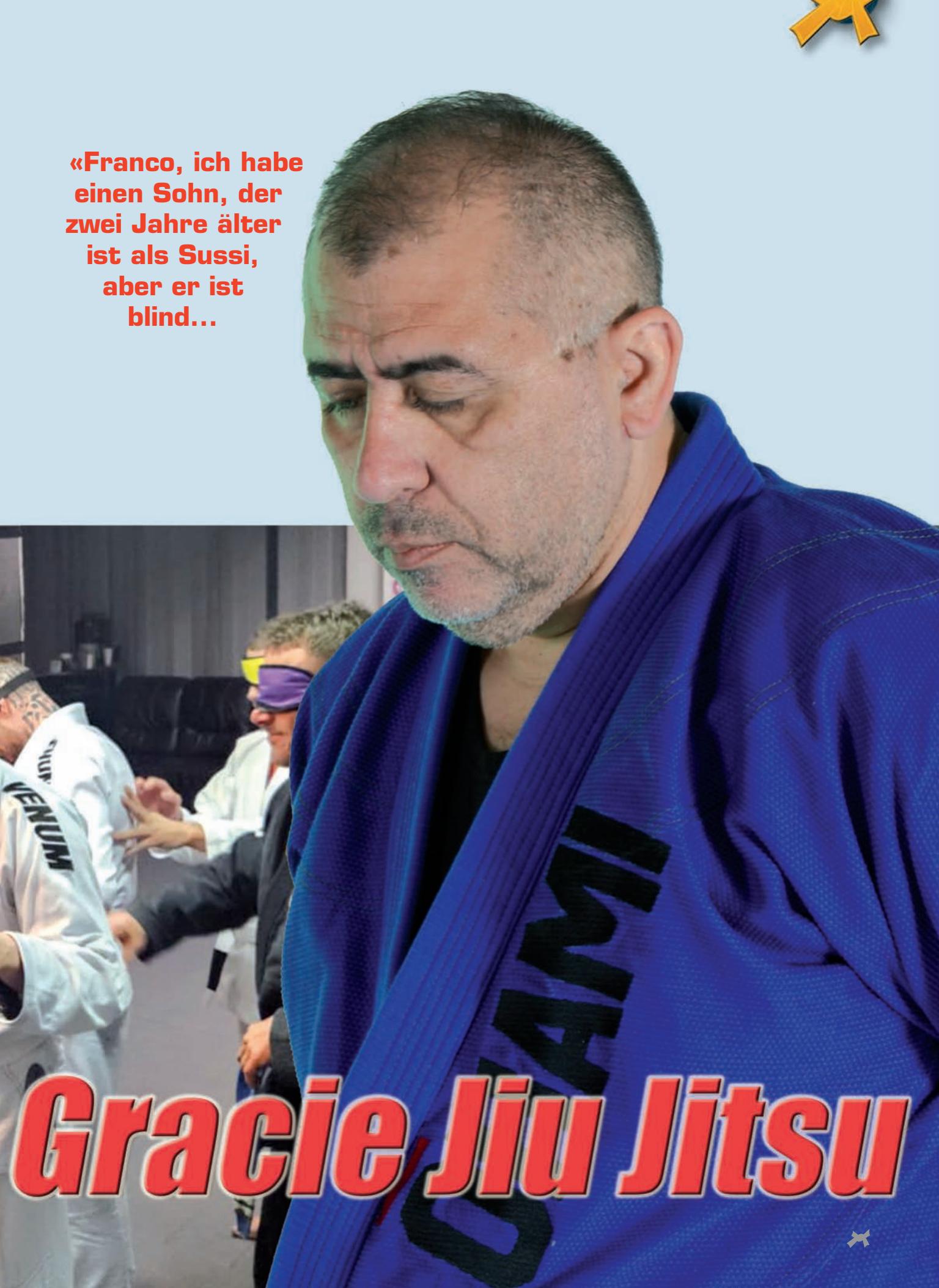
Das EGO im Brazilian Jiu-Jitsu...

«Eine der Kernlehren von Masaaki Hatsumi, dem Gründer des Bujinkan Dojo und Erben mehrerer traditioneller japanischer Kampfkünste (einschliesslich Togakure-ryū Ninjutsu), ist das Konzept: Kansei (感性) oder ‚Intuitive Sensibilität‘.





«Franco, ich habe
einen Sohn, der
zwei Jahre älter
ist als Sussi,
aber er ist
blind...



Gracie Jiu Jitsu



Franco Vacirca



Hatsumi Sensei legt grossen Wert auf die Entwicklung intuitiver Wahrnehmung und natürlicher Bewegung, anstatt sich ausschliesslich auf Kraft, Technikübungen oder starre Formen zu verlassen. Diese Idee spiegelt sein tiefes Verständnis von Timing, Distanz, Rhythmus und dem Gefühl für eine Situation wider. Er betont oft, dass man nicht mit Stärke gegen Stärke kämpfen sollte. Sondern: «Fühle den Gegner. Bewege dich frei. Passe dich an.»

Für die Bujinkan-Kampfkunstpraxis bedeutet dies, sich nicht auf vorgefertigte Kata zu verlassen, sondern sich spontan anzupassen und Körper und Geist darauf zu trainieren, unter Druck intuitiv zu reagieren.

Am wichtigsten ist es, das Ego und die Kontrolle loszulassen, damit echte Bewegung entstehen kann. Hatsumi Sensei glaubt, dass wahre Meisterschaft dann erreicht wird, wenn man die Technik transzendent und mit der Situation mitschliesst, was er oft als Bewegung in «Null» oder «Kukan» (空間, der Raum) bezeichnet, wo man völlig präsent, aber unantastbar ist.

Dies spiegelt nicht nur die Effektivität der Kampfkunst wider, sondern auch eine philosophische Lebenseinstellung, die auf Flexibilität, Bewusstsein und Ausgeglichenheit beruht.

-6. April 2025, von Sean Askew (BKR BUDO)

Jeder, der brasiliianisches Jiu-Jitsu trainiert, weiss, dass Anfänger (und Fortgeschrittene) im Sparring irgendwann anfangen können, rohe Gewalt, statt der richtigen Technik anzuwenden. Sofort kommt das persönliche Ego zum Vorschein und zeigt seine hässliche Seite. Ich mag das Zitat «Entweder du gewinnst oder du lernst!» nicht, das von jemandem geschrieben wurde, der von Anfang an ein Verlierer war, zumindest ist das meine Meinung. Stellen Sie sich vor, ein Krieger (wie ein Samurai) würde so denken! In der westlichen Kultur ist das Verlieren wie eine Katastrophe, und die Menschen wollen für alles eine «Antwort» haben - auch für das Verlieren.

Mit der Hilfe meines Bruders Demetrio habe ich eine Lehrmethode entwickelt, die von allen unseren Gracie Concepts® angeschlossenen Trainern und Ausbildern seit Jahrzehnten verwendet wird. Das Prinzip des Gracie Jiu-Jitsu ist die Grundlage für ein Programm, das speziell für unsere «Blind Grapplers» entwickelt wurde. Eines der wichtigsten Elemente, das beim Training von Blinden - und nicht nur dort - eingesetzt wird, ist jedoch unser «Progressives Randori-System» (kurz PRS).

Gracie Jiu-Jitsu lehrt Sie verschiedene Möglichkeiten, Ihren Körper zu bewegen, und mit «PRS» lernen Sie, wie Sie jede Technik unter Druck und gegen verschiedene Gegner und Situationen anwenden können. Randori wird oft missverstanden und von vielen BJJ-Schulen falsch verwendet. Im BJJ wird Randori oft als «Rollen» bezeichnet, was vielleicht «cool» klingt, es aber nicht ist! Im Jiu-Jitsu «rollen» wir zu keiner Zeit. Im Jiu-Jitsu lernen wir, zu kämpfen und uns zu verteidigen. Ich sehe also keinen Sinn darin, eine Sparring damit zu beginnen, dass ich mich auf meinen Hintern setze und meinen Gegner auf mich draufsetze! Für jemanden, der gross

www.graciejiujitsu.eu
Gracie Jiu Jitsu



und stark ist - oder für einen Athleten, der gegen jemanden mit dem gleichen Gewicht und dem gleichen Können kämpft - mag das an einem bestimmten Punkt «funktionieren», aber auf der Strasse mit KEINEN REGELN und KEINEM ZEITLICHEN LIMIT, unter schweren Bedingungen, wird es mit Sicherheit NICHT funktionieren... und nun stellen Sie sich vor, eine Person, die auch noch blind ist, würde dieses Konzept anwenden! Wie würde diese Taktik für sie funktionieren? Leute, lasst uns realistisch und ernsthaft sein!

Kampfsport für Blinde...

„Deine Denkweise wird sich ganz natürlich ändern, wenn du mehr Erfahrung sammelst. Also mach einfach weiter.“ –Nagato Sensei (Bujinkan Japan)

Ja, absolut - und ich sage Ihnen noch mehr: Es gibt keinen besseren Sport als Kampfsport für Ihre Kinder, unabhängig von einer körperlichen Behinderung. Ja, es ist eine Herausforderung! Gracie Jiu-Jitsu und andere (echte) Kampfsportarten sind besser als jeder andere Mannschaftssport, weil man sich auf sich selbst konzentrieren muss. Er (oder sie) wird lernen, andere zu respektieren, denn ohne einen Trainingspartner ist kein Training möglich, und es können keine Fortschritte gemacht werden.

Das Erlernen von Kampffähigkeiten (mit Jiu-Jitsu oder einer anderen Kampfkunst) ist seit Anbeginn der Zivilisation ein wesentlicher Bestandteil der menschlichen Existenz. Wir haben diese Fähigkeiten genutzt, um zu überleben! Wir machen immer wieder den Fehler, Kampfsportarten mit traditionellen fernöstlichen Kampfsystemen in Verbindung zu bringen. Wir denken dabei an asiatische Länder wie China, Thailand und Japan, aber wir vergessen, dass wir hier in Europa unsere eigene Geschichte haben. Die moderne Zivilisation hat uns gelehrt, dass Kämpfen nicht die Antwort, sondern in manchen Fällen die einzige Antwort ist - um zu überleben!

Unsere lange und umfangreiche Geschichte der Kampfkünste (Ringen, Boxen usw.) reicht mehrere tausend Jahre zurück. Wir sollten jedoch nicht denselben Fehler begehen und glauben, dass die Entwicklung der Kampfkünste direkt auf die von buddhistischen Mönchen praktizierten «Meditationsmethoden» zurückgeht. Der Glaube, dass mehrere hundert Jahre vor Christus Traditionen

Franco Vacirca



des Meditationstrainings in Bewegung ihren Weg von Indien nach China fanden, ist überholt.

Wir haben die Kampfkünste romantisiert, um sie kinotauglich zu machen und die westliche Kultur der «asiatischen» Kultur näher zu bringen. Kämpfen ist nur Kämpfen... es ist nichts Schönes daran, jemandem ins Gesicht zu schlagen, ihm ins Bein zu treten und den Arm zu brechen. Wir müssen es beim Namen nennen, sonst machen wir wieder denselben Fehler und verlieren die Essenz dessen, worum es bei den wahren Kampfkünsten geht. Ja, in der Tat, man trainiert «seinen Geist und Körper», und die Seele wird ebenfalls reicher, aber es ist das Kämpfen, das wir am Ende tun.

Jiu-Jitsu (oder in moderneren Begriffen Ju-Jutsu, Tai-Jutsu usw.) wird seit jeher mit Samurais und Ninjas in Verbindung gebracht, einer Kaste brutaler Krieger und Attentäter aus Japan. Das ist wahr! Kung-Fu (China) und Karate (Okinawa, Japan) haben zu keinem Zeitpunkt der Geschichte eine Verbindung zu Samurais oder Ninjas. Jiu-Jitsu, wie es nach der Samurai-Ära verwendet wurde, ist ein viel moderneres «Produkt» der Kampfkunstschulen (Bujutsu) in Japan, nachdem der Kaiser beschlossen hatte, die traditionellen Kampfschulen zu schliessen und «Do» (japanisch für «Weg») zu fördern und die Schaffung von Aikido, Iaido, Kendo, Judo usw. zu unterstützen, um die japanische Kultur und den Sport zu fördern. Es gibt keine «Magie» und keine übernatürlichen Kräfte in den Kampfkünsten - es wird oft der Eindruck erweckt, dass Krieger eine Art von Superhelden sind. Das hohe Fitnessniveau der Trainierenden ist einfach das Ergebnis von fundiertem Wissen, harter und konsequenter Arbeit. Filme und Fernsehserien aller Art spielen und spielen eine wichtige Rolle bei der Popularisierung von Kampfsportarten aller Art.

Blinden (und sehbehinderten) Menschen wird oft die Möglichkeit verwehrt, sich körperlich zu betätigen und die damit verbundenen

www.graciejiujitsu.eu
Gracie Jiu Jitsu





Vorteile zu nutzen. Dies ist auf alle möglichen Barrieren zurückzuführen, die die Umwelt blinden Menschen in den Weg stellt. Abgesehen von den physischen Problemen, die den Zugang zu sportlichen Disziplinen erheblich beeinträchtigen, sind blinde Menschen mit einigen anderen Problemen konfrontiert, vor allem in Form eines Mangels an qualifizierten Lehrern und Infrastrukturen.

Eine blinde Person bewegt sich auf eine andere Art und Weise; der Körper ist versteift, und die Person bewegt sich auf eine Art und Weise, die als «schützend» bezeichnet werden kann. Der Blinde braucht viel mehr Zeit, um sich im Stehen wohl und sicher zu fühlen, aber mit Gracie Jiu-Jitsu trainiert die Person auch am Boden und hat zusätzliche «Unterstützung»; aber auch hier muss der Lehrer die Techniken und Positionen, die im Gracie Jiu-Jitsu gelehrt werden, genau kennen. Blinde Menschen, die eine solche Stimulation erfahren, entwickeln jedoch nicht nur Harmonie in ihren Bewegungen, sondern auch ein höheres Mass an Selbstbeherrschung.

Sind Kampfsportarten bessere Sportarten für Blinde...

Ich kann Ihnen versichern, dass die Kampfkünste in der Tat das perfekte Mittel sind, um blinde Menschen zum Sport zu bringen, und Gracie Jiu-Jitsu ist die Spitze der Nahrungskette! Warum bin ich so überzeugt? Weil ich mehrere Sport- und Kampfsporttrainingseinheiten mit blinden Menschen erlebt habe. Natürlich ist es für jeden von

Franco Vacirca



www.graciejiujitsu.eu
Gracie Jiu Jitsu



Franco Vacirca



uns anders, weil wir unterschiedliche Bedürfnisse haben. Aber wir haben auch viele der gleichen Ziele im Leben, wenn es darum geht, Kampfsport oder eine Selbstverteidigungsmethode zu erlernen.

Jiu-Jitsu steht an der Spitze, weil es auf dem Nahkampf basiert und eine der wichtigsten Fähigkeiten «Hebelwirkung über Muskelkraft» ist. Die Technik ist der Schlüssel im Jiu-Jitsu und mit Wiederholungen werden Sie Perfektion und Automatismus erreichen. Ihre Reaktion unter Druck wird perfekt sein, auch wenn Ihr Gegner viel grösser und stärker ist als Sie.

Im Gracie Jiu-Jitsu gibt es keine Altersgrenze; Männer und Frauen können jederzeit beginnen. Denn Sie lernen, Jiu-Jitsu an sich anzupassen, nicht umgekehrt. Wenn wir Jiu-Jitsu aus dem Japanischen übersetzen, können wir sagen, dass es eine «flexible – anpassungsfähige» Verteidigungskunst ist, manchmal übersetzt als «Arte Suave» (in der brasilianischen Sprache), und im Englischen als «Gentle Art».

Jiu-Jitsu ist leicht zu erlernen, und die grundlegenden Werkzeuge - Techniken und Taktiken - sind schnell erlernt. Es deckt alles ab, von Angriffen im Stehen und am Boden, gegen bewaffnete und unbewaffnete Situationen. Aufgrund des Realismus und der natürlichen Bewegungen macht das Gracie Jiu-Jitsu-Training für Anfänger nicht nur Fortschritte in Wissen und Können, sondern wird auch interessanter. Obwohl das komplette Gracie-System weniger als 600 Techniken umfasst, funktionieren viele dieser Techniken in verschiedenen Situationen und unter verschiedenen Bedingungen. Vergleichen Sie dies mit anderen asiatischen Kampfsportarten, die mehr als 3000-5000 (!) Techniken zu lernen haben.

Im Gracie Jiu-Jitsu werden Sie nie aufhören, Fortschritte zu machen und zu lernen, unabhängig von der Farbe Ihres Gürtels. Die Gürtelfarbe sagt nichts anderes aus, als wie lange eine Person trainiert hat. Aber er ist nicht dazu da, Ihnen zu sagen, «wie viele» Techniken

er oder sie beherrscht. Der Gürtel ist da, um Sie zu motivieren - aber letztendlich wird auch ein Schwarzer Gürtel im Gracie Jiu-Jitsu seine Reise fortsetzen, indem er sich verbessert, schärft und sein Wissen weitergibt.

Wer Gracie Jiu-Jitsu betreibt, entwickelt eine starke Einstellung. Sie gewinnen mehr Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl. Ihre geistigen Fähigkeiten wie Konzentration und Ausdauer sind Teil des gesamten Trainings. Respekt und Verantwortung für sich selbst und für den Trainingspartner sind unabdingbar. Fortschritte werden durch tägliches Training erzielt, nicht durch bloses Erscheinen. Sie werden aufgefordert, mit Ihrem Körper und Ihrem Geist zu arbeiten - voll konzentriert und im Bewusstsein des «Hier und Jetzt».

Wie ich unsere regulären Mitglieder in «Blind Grapplers» einführe...

Die Einführung unserer regulären Mitglieder in das Projekt «Blind Grapplers» war vom ersten Tag an lustig und aufregend! Ich habe verschiedene Spiele und Übungen in einer (natürlichen) progressiven Methode entwickelt, um die Schüler in die Arbeit mit blinden Menschen einzuführen und selbst zu erfahren, was es bedeutet, blind zu sein und Übungen zu machen.

Durch die Arbeit mit meinem jungen Jiu-Jitsu-Freund Markus und später mit anderen Kindern und Jugendlichen in meinen «Blind Grapplers»-Kursen und regulären Kursen versuchte ich die Vorteile, die es mit sich bringt, sie zu einem bestimmten Zeitpunkt mit meinen regulären Mitgliedern zusammenzubringen, wie auch immer und wann immer sie bereit und natürlich willens waren, neue Emotionen und Gefühle auszuprobieren.

Eines meiner Ziele ist es, mein «Blind Grappling»-Projekt über unser Gracie Concepts®-Netzwerk in Europa hinaus bekannt zu machen. Ich bin mehr als bereit, meine Erfahrungen mit jedem zu teilen - rufen Sie mich einfach an und lassen Sie uns darüber sprechen. Die Blindengemeinschaft in Europa braucht mehr solcher (oder ähnlicher) Kampfsportprojekte. Einige europäische Regierungen können Sie sogar finanziell unterstützen, wenn Sie ein professionelles Projekt vorlegen. Nehmen Sie diese Aufgabe nicht auf die leichte Schulter - machen Sie es professionell, Sie werden Menschen mit sehr sensiblen Bedürfnissen unterrichten. Seien Sie immer professionell, wenn Sie ein solches Projekt beginnen. Sie werden die Kampfkünste und sich selbst in ein sehr wichtiges Projekt einbringen, und viele Menschen um Sie herum werden bereit sein, Ihnen zu helfen, wenn die Arbeit, die Sie leisten, hundertprozentig korrekt ist. Keep It Real!

www.graciejiujitsu.eu
Gracie Jiu Jitsu