

## Aktivseminar Selbstverteidigung



Bestimmtes Auftreten, auch wenn man sich selbst nicht sicher fühlt

An vier Terminen (Mittwoch, den 18.04., 25.04., 02.05 und 07.05.2012 jeweils von 19:30 bis 21:00 Uhr) fand das Aktivseminar Selbstverteidigung zum ersten mal in dieser Form in der Halle der Struthschule statt. Acht Frauen übten sich durch verschiedene Rollenspiele darin kritische, bedrohliche Situationen zu erkennen und diesen aus dem Weg zu gehen. Dabei ging es darum, wachsam zu sein und durch Stimme und Auftreten zu signalisieren, dass man kein leichtes Opfer ist. Mit lauter und deutlicher Stimme und sicherem Auftreten kann man potentielle Angreifer bereits abschrecken und von einem Vorhaben abbringen. Auch das Hinzuziehen von Zeugen und der umstehenden Öffentlichkeit wurde geübt und kann mögliche Täter abschrecken, bevor überhaupt Gewalt in körperlicher Form angewendet werden muss. Allerdings war auch das dann Bestandteil des Kurses. Einfache Techniken zur Befreiung aus Griffen und Umklammern, wie sie schon in der Karate Kata Heian Shodan enthalten sind, wurden geübt. Erst wenn ein Vermeiden und Entkommen nicht möglich ist, sollte Gewalt angewendet werden. So war auch Schlagen gegen Handpolster Bestandteil des Kurses. In der Selbstverteidigung wie auch im ursprünglichen Karate geht es darum Schaden abzuwenden und nicht wie im sportlichen Wettkampf zu gewinnen. Unter dem Motto ein vermiedener Kampf ist ein gewonnener Kampf ist es vor allem wichtig, möglichst unbeschadet aus bedrohlichen Situationen zu gelangen oder sich und andere zu beschützen. Daher ist es auch nicht Ziel, einem Angreifer möglichst viel zu schaden. Immerhin sollte man nie vergessen, dass jede gewaltsame Auseinandersetzung ein juristisches Nachspiel haben kann. All dies war Thema des Kurses und wurde in Rollenspielen und mit einfachen Übungen trainiert. Dabei war Koordination und stellenweise auch Kondition gefragt. Die Teilnehmerinnen gaben sich sehr viel Mühe und waren mit Begeisterung bei der Sache, sodass sie hoffentlich wertvolle Hilfen aus dem Kurs mitnehmen konnten. Unser Dank gilt dem Bildungswerk Sport, das diese Maßnahme gefördert und uns bei der Durchführung unterstützt hat.

Carsten, 17.05.2012