

Selbstverteidigungs-Workshop

Grundlagen, Distanzschulung und Reaktion, Verteidigung

Es trafen sich zwanzig Frauen und Männer um sich mit dem Thema Selbstverteidigung auseinanderzusetzen. In diesem Workshop wollten wir einen Ausschnitt der Möglichkeiten der modernen Selbstverteidigung zeigen. Es ging vorrangig darum, zu erkennen wie wichtig vorausschauendes Denken und bei Bedarf schnelle und konsequente Handlung, sprich Verteidigung, ist. Unter der Leitung von Simone, Kursleiterin für Frauen-Selbstverteidigung SHJJV/DOSB, 2. Dan Ju-Jutsu, mit Unterstützung von Christian, 2. Dan. Ju-Jutsu und Oliver, 1. Dan. Ju-Jutsu, beide Trainer, wurden die Vor- und Nachteile der unterschiedlichen Angriffsziele und Techniken erarbeitet. Hierbei diente uns Christiano Ronaldo als „Opfer“. Ein Überblick zum Einsatz von Alltagsgegenständen zur Kraftverstärkung folgte. Klar ist: Egal, welche Technik eingesetzt wird, wichtig ist es sich sofort und konsequent zu wehren. Denn Gegenwehr lohnt sich immer: Lt. einer Studie der beenden 85 % aller Täter den Tatversuch wenn massive Gegenwehr erfolgt. Ohne Gegenwehr waren es nur 25 %! Nun wurden Wahrnehmung und Distanzverhalten geschult, Sicherer Stand und Atemtechniken, wie Doppelstopp, Handballenstoß, Einsatz der Ellenbogen, Pressluftschlag und Kniestoß folgten. Diese Grundtechniken wurden in verschiedenen Situationen und mit wechselnden Partnern geübt. An Schlagpolstern und an Boxsäcken wurde dann mit Maximalkraft trainiert. Im letzten Teil des Workshops haben wir Gruppen gebildet: Wer wollte konnte die vorgestellten Techniken wiederholen, bzw. sich gegen Griffattacken verteidigen oder zum Thema Nervendruck ein Einblick erhalten.

Schnell wurde allen klar, dass es nur ein minimales Zeitfenster gibt, um eine Entscheidung zu treffen. Gerade bei Würge-Angriffen ist Zeit Mangelware . Thematisiert wurde auch der Notwehraspekt. Die Zeit verging schnell. Ein herzliches Dankeschön an alle Teilnehmer und an Christian und Oliver: Für die gute Stimmung und das große Durchhaltevermögen. Muskelkater und einige blaue Flecken waren inklusive.

Text: Simone Töpfer Fotos: diverse

