

veröffentlicht am 21.11.2016

Frauenpower beim TKDC Fair Dragon e.V.

Vom 06.09.2016 bis 15.11.2016 fand beim **TKDC Fair Dragon e.V.** ein Lehrgang mit dem Thema **Frauen-Selbstverteidigung** statt. Die Teilnehmer waren selbstverständlich nur Frauen.

Dienstags in der Zeit von 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr unterrichteten **Ausbildungsleiter Dietmar Schulz** und **Co-Trainer Rigo Ewert** (beide 2. Dan Taekwondo) die Teilnehmerinnen in Abwehr gegen Übergriffe, vornehmlich von Männern.

Ziel war es einige wenige und einfache Techniken zu vermitteln, die universell gegen verschiedenartige An- und Übergriffe eingesetzt werden können. Dabei reichte die Palette der Übergriffe vom einfachen Festhalten und ungewollten Umklammern, über Haare ziehen und Würgen bis hin zur Befreiung aus einer Bodenlage bei versuchter Vergewaltigung.

Ergänzt wurde der praktische Teil durch einen theoretischen Anteil, in welchem unter anderem Aspekte der unauffälligen Kleidung, dem richtigen Verhalten in fremden Städten, in Bussen und in Fahrstühlen sowie einem Verhalten nach erfolgreicher Abwehr betrachtet wurden.

Während der ganzen Zeit über stellten sich Rigo Ewert und Dietmar Schulz, geschützt durch entsprechende Ausstattung, als lebende Dummies zur Verfügung. So konnten die Teilnehmerinnen die erlernten Techniken direkt und kraftvoll an den Mann bringen. Auf diese Art und Weise hatten die beiden Coaches dann auch die Möglichkeit, den Lernerfolg direkt zu kontrollieren und bekamen diesen von Mal zu Mal mehr am eigenen Körper zu spüren!!! Zusammenfassend kann man sagen, dass die Teilnehmerinnen viel gelernt haben und dabei vielfach über ihren eigenen Schatten gesprungen sind. Also Männer, hütet euch vor den von uns ausgebildeten Frauen!!!

Abschließend noch ein großes **DANKESCHÖN** an **Rigo Ewert** der während des gesamten Seminars ehrenamtlich als Co-Trainer zur Verfügung gestanden hat. Leider war er am Abschlusstag aus beruflichen Gründen verhindert und ist somit leider nicht auf unserem Abschlussfoto zu sehen.

