

Dritter Kurs in Selbstverteidigung für Frauen zu Ende

Bereits zum dritten Mal haben wir unseren Kurs in Selbstverteidigung speziell für Frauen absolviert. Zielsetzung dabei ist es in **10 Trainingsstunden zu jeweils 90 Minuten** das weibliche Geschlecht mit kurzen und prägnanten Techniken zu einer Abwehr von Übergriffen durch größere, stärkere Angreifer zu befähigen.

Wie immer ist es im Rahmen des Kurses erforderlich, bei den netten und sympathischen Teilnehmerinnen zuerst ein gewisses **Aggressionspotenzial** zu erzeugen, das letztendlich Voraussetzung für eine erfolgreiche Gegenwehr ist. Dazu gab es dann auch unter anderem viele Wiederholungsübungen an den Schlagpolstern.

Ebenfalls beinhaltet, unser Konzept das Einstudieren von Techniken nach der **Vorgehensweise Erklären, Üben, Anwenden**. Hierbei werden beispielsweise Befreiungstechniken zuerst durch **Kursleiter Dietmar Schulz** und **Co-Trainer Rigo Ewert** vorgemacht und erklärt. Danach üben sich die Kursteilnehmerinnen in Partnerarbeit in die Handhabung der jeweiligen Technik ein. Bei der Anwendung schlüpfen die beiden Trainer in ihre Schutzausstattung und greifen die Teilnehmerinnen an. Diese müssen sich dann mit Hilfe des zuvor gelernten und unter Einsatz eines entsprechenden Kraftaufwandes und eines entsprechenden Aggressionspotenzials ihrer Haut erwehren.

Die für die teilnehmenden Damen in der Anwendungsphase ungewohnte Härte war anfangs sehr überraschend, führte aber dann genau zu dem Trainingserfolg, der unserer Zielsetzung entspricht. Im Nachhinein wurde genau diese Härte von den Teilnehmerinnen sehr begrüßt. Alle waren sich einig, dass sie sehr viel mitgenommen haben und sich nun wesentlich vorbereiteter fühlen. Nicht zu letzt auch durch den theoretischen Anteil, der dazu befähigen soll Gefahrensituationen bereits im Vorfeld zu erkennen und zu vermeiden.

