CSU

Ortsverband Buchloe

Artikel vom 30.04.2017

Selbstverteidigungskurs speziell für Frauen

Tipps, Tricks und Techniken zur Selbstverteidigung

Initiatorin und Vorsitzende der Frauen-Union Regina Nanos trainiert mit Christopher Klemmt den Fauststoß zur Selbstverteidigung.

Einen Selbstverteidigungskurs speziell ausgerichtet für Frauen organisierte kürzlich die Buchloer Frauen-Union. Nicht zuletzt wegen der Übergriffe auf Frauen in Köln und Dresden an Silvester 2015 ist das Thema Selbstverteidigung in den Fokus gerückt. „Gewalttaten können überall passieren", ist sich Referent Christopher Klemmt sicher. Aus Angst solle man sich aber keinesfalls einschränken lassen. In Gefahrensituationen sollten sich Frauen selbstbewusst verhalten und behaupten. Genau dafür hatte er auch Tipps, Tricks und Verteidigungstechniken parat.

Grundsätzlich empfiehlt Klemmt Auseinandersetzungen aus dem Weg zu gehen, denn Verteidigung ist immer auch ein Risiko. Sollte dies aber nicht möglich sein, dann „immer schnell und mit größtmöglicher Kraft zuschlagen". Wenn man dazu in Verteidigungsstellung – mit einem Bein nach Hinten und den Knien nach unten – geht, kann man schnell zur Seite ausweichen. Zu den Grundregeln gehöre zudem sich dem Angreifer zuwenden, damit kein Angriff von hinten erfolgt. Außerdem hilft es den Angreifer in ein Gespräch zu verwickeln, damit er abgelenkt ist.

„Im Gegensatz zum Kampfsport gibt es auf der Straße keine Gewichtsklassen und Regeln", sensibilisierte der erfahrenen Taekwondo-Trainer die Teilnehmerinnen. Durch Training können Reaktionszeit und Fähigkeiten verbessert werden, damit richtige Entscheidungen getroffen und richtige Techniken zur richtigen Zeit angewendet werden. Die verschiedenen Techniken – Kniestoß

mit dem hinteren Bein, Ellenbogenstoß und Fauststoß – wurden anschließend gleich im praktischen Teil des Kurses von den rund 30 Teilnehmerinnen geübt.