

Selbstverteidigungstraining (SVT)

Der tragische Tod der jungen Studentin Tuğçe Albayrak im November 2014 hat Deutschland zutiefst bewegt.

Was war geschehen? Tuğçe eilte gegen 4 Uhr morgens 2 Mädchen in einer Offenbacher McDonald's Filiale zur Hilfe, die von mehreren Männern in der Damen-Toilette bedrängt wurden. Ihre Zivilcourage hatte zuerst Erfolg. Doch der als gewaltbereit bekannte 18-jährige Sanel M. setzte seine Aggressionen auf dem Parkplatz fort. Obwohl ein Freund den polizeibekanntem Intensivtäter zu stoppen versuchte, konnte dieser Tuğçe einen Schlag an die Schläfe versetzen. Tuğçe stürzte darauf hin rückwärts mit dem Kopf auf den Boden und erlitt ein Schädel-Hirn-Trauma. Nachdem man die lebenserhaltenden Geräte abgeschaltet hatte, verstarb sie nach rund 1 Woche im Koma am 23. November 2014 – ihrem 23sten Geburtstag.



Lange Zeit galten **asiatische Kampfsportarten** als Mittel der ersten Wahl, sich gegen solche Gewalt zur Wehr setzen zu können. Inzwischen werden diese **zunehmend von anderen Konzepten abgelöst**. Diese meist aus dem Westen kommenden Formen der Verteidigung zeichnen sich durch **unkomplizierte und leicht erlernbare Techniken** aus. Ferner orientieren sie sich deutlich stärker an **realen Bedingungen** und

nehmen daher immer stärker Einzug in die Ausbildung von Sicherheits- und Streitkräften. An dieser Entwicklung können wir mit unserem Angebot partizipieren, da wir verbandsunabhängig sind und uns dadurch aus den unterschiedlichen Angeboten die **effektivsten Techniken** heraussuchen können.

Ein wesentlicher Aspekt der vornehmlich asiatischen Kampfstile respektive Sportarten ist außer dem Wettkampf die Selbstvervollkommnung. D.h. Verbessern von Präzision und Geschwindigkeit der Techniken, Ausdauer, Selbst- und Körperbeherrschung. **Selbstverteidigung** hat dagegen andere Ziele: In bedrohlichen Situationen für Leib und Leben die Ruhe zu bewahren, seine **Ängste** zu **beherrschen** und jegliche sich bietende Chance zu nutzen, einen **Konflikt** möglichst **unbeschadet** zu **überstehen**.

Bei der **Selbstverteidigung** wird grundsätzlich auf Gewichtsklassen verzichtet. Es wird nicht nach Geschlechtern getrennt. Es gibt **keine Wettkampfgeln** oder Kampfrichter, die im Notfall in das Geschehen eingreifen können. **Keine Wissens- und Technikvorgaben für Prüfungen**. Es wird auf das Lehren von Vorführungen wie Kata oder Poomse verzichtet. Das gilt auch für die für den Kampfsport geeignete Kleidung. Der wohl aber wesentlichste Unterschied zwischen Sport nach festen Regeln und der Realität der Straße ist aber die **fehlende sportliche Fairness**.

Meist hat der Aggressor einen deutlichen Vorteil gegenüber seinem Opfer. Entweder durch eine körperliche Überlegenheit, Überzahl, eine Waffe oder jahrelanger Erfahrung als Schläger. Kein Angreifer wäre so dumm, einen ihm deutlich überlegenen Gegner anzugreifen, in dem Wissen, am Ende auf jeden Fall der Verlierer zu sein. **Schläger suchen sich Opfer, keine Gegner**.

An diesem Punkt setzt das **Selbstverteidigungstraining** an. Es soll durch ein **gestärktes Selbstbewusstsein**, generiert durch ein **entsprechendes Auftreten, Körpersprache**, körperlicher Fitness und dem nötigen Wissen, wie man sich zur Wehr setzt,

verhindern, für den Täter überhaupt **als** potentielles **Opfer in Betracht zu kommen**.

Da einem Streit normalerweise lautstarke Äußerungen, Drohgebärden und erste körperliche Kontakte wie Schubsen vorausgehen, werden diese Situationen besonders intensiv trainiert. Ziel ist, von Anfang an aus der Rolle des Reagierenden in die des Agierenden zu wechseln.



Meist entscheiden schon **die ersten Sekunden** über Sieg oder Niederlage. Die wenigsten Schlägereien dauern länger als 1 Minute. Bis dahin ist das Opfer meist schon mehrfach getroffen und zu Boden gegangen. **In spielerischer und ungezwungener Atmosphäre** werden diese ersten **entscheidenden Sekunden permanent trainiert**.

Unser **Training** findet **in normalem Trainingsanzug oder in Alltagskleidung** statt. Als Oberbekleidung wird ein T-Shirt bevorzugt, da dies zwar ungünstigen, aber realen Bedingungen entsprechen kann.

Selbstverständlich werden während des Trainings auch Punkte wie Prävention, Notwehrrecht, aktuelle Ereignisse und ähnliche Themen angesprochen.

Selbstverteidigung heißt, **sportliche Betätigung mit etwas Nützlichem zu verbinden**. Wer daran Interesse hat, dem bieten wir die Gelegenheit, dies zusammen mit Gleichgesinnten zu tun.

Kursinhalt

- ✓ Prävention im Alltag
- ✓ Erkennen, beurteilen und vermeiden von Gefahrensituationen
- ✓ Verhaltensmaßregeln im Ernstfall
- ✓ Körpersprache und Stimme
- ✓ Schock- und Verletzungspunkte
- ✓ Fallschule
- ✓ Schlagtechniken
- ✓ Tritttechniken
- ✓ Bruchtests
- ✓ Befreiungen aus Umklammerungen
- ✓ Einfache Wurftechniken
- ✓ Rechtliche Grundlagen zum Notwehrrecht
- ✓ Waffen zum Selbstschutz (CS-Gas, Elektroschocker, Schriallarm etc.)
- ✓ Literatur und Film-Empfehlungen zu Theorie und Praxis
- ✓ Behandlung aktueller Themen

Veranstaltungsinfos

Anmeldung:

Volkshochschule der Stadt Hanau
Zimmer 216
Ulanenplatz 4
63452 Hanau
Sprechzeiten:
Mo. - Do. 8:30 – 12:00;
Mo 13:00 – 15:00;
Mi 13:30 – 17:30 Uhr
Telefon: 06181/92380-25
Email: fit@vhs-hanau.de

Kurs-Bezeichnung:

SV-Training für Jugendliche + Erwachsene

Gebühr:

ca. 52 EUR/Semester

Trainingsort:

Willi-Rehbein-Sporthalle, Kellergeschoss
Fasaneriestraße 31
63456 Hanau, Ortsteil Klein Auheim.

Trainingszeiten:

Montags 19:00 - 20:00 Uhr,
außer an Feier- oder Ferientagen.

Nächster Kursanfang:

Die Termine werden auf der VHS-Webseite
und im VHS-Kursheft veröffentlicht.

Kursleitung:

Rainer Schleich
Diverse Gratifikationen in asiatischen
Kampfsportarten

Email:

SVT-Kontakt@arcor.de



OPFER SEIN, NEIN DANKE!

LERN DICH ZU WEHREN ...JETZT BEVOR ES ZU SPÄT IST

