



Bis-hier-und-nicht-weiter --- Grundlagenlehrgang

„18 Teilnehmerinnen am Sonntag, 31. Januar 2016 in Limburgerhof“

Erfolgreicher Kurstag für Frauen zum Thema Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Am vergangenen Sonntag, dem 31. Januar 2016 fand in der Carl-Bosch-Halle Limburgerhof ein 5-stündiger Grundlagenlehrgang „Stopp – Bis hier und nicht weiter statt“, in dem insgesamt 18 Frauen teilnahmen. Dieses Kursangebot wurde durch das Tatsu-Ryu-Bushido 2014 ins Leben gerufen und wird exklusiv nur für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren angeboten. Gleich zu Beginn versuchte man eine angenehme Atmosphäre bei Kaffee, Tee, frischen Obst und vielen kleinen Eingangsgesprächen zu erreichen. Christian Wiederanders eröffnete als Referent den Lehrgang und gab einen kurzen Einblick in das geplante Tagesziel. Hierbei wurde er unterstützt von Fabian Birkle.

Als erster Unterrichtspunkt stand die Körpersprache und Ausdruck auf dem Programm, was mit wechselnden Trainingspartnern geübt wurde. Ausdrücklich und energisch „Stopp“ zu sagen, dass man etwas nicht will, war für einige Teilnehmerinnen Anfangs schwer umzusetzen, was sich aber über den Tagesverlauf zu selbstbewussten Auftreten steigerte. Danach hieß es Hände hoch um den Kopf zu schützen, befolgt von den ersten Techniken wie dem passiven Block, passiven Fallen und Griffbefreiungen. Gerade die Überwindung sich fallen zu lassen, was einem umstoßen gleich kommt, war eine enorme Überwindung. Hinzu kam noch, dass die Referenten gleich klar machten, dass wir heute noch auf dem harten Steinboden im Hof fallen werden. Bei der Griffbefreiung wurde eine einfache und umsetzbare Technik gewählt, die auch die Kinder im Kursprogramm „Nicht-mit-mir – Schütz dich vor Gewalt“ erlernen und unabhängig der Griff Art anwenden können.

Bevor es dann zum ersten Verteidigungsschlag ging, informierten die Referenten über Selbstverteidigungswaffen und deren rechtlichen Situationen, die derzeit frei verkäuflich zu erwerben sind wie CS-Gas, Pfefferspray, Abwehrlampe, Kubutan (Schlagwaffe 13-15cm) und Signalalarm. Alternativ wurden hier Gegenstände aus der Handtasche wie Schlüssel, Deo und Kugelschreiber gezeigt. In der Praxis ging es weiter mit dem Handballenschlag auf ein Bruchtestbrett, was die Nase eines Gegners darstellte. Nach einer weiteren Pause hieß es das ganze unter Stress zu testen, wie man das erlernte umsetzen kann. Hierzu wurde eine Situation in der Umkleidekabine nachgestellt, wie sie im realen Leben vorkommen kann.





Was die Teilnehmerinnen nicht wussten, war, dass zwei weitere Referenten (Manuel Huck und Ingolf Vogel) des Tatsu-Ryu-Bushido eingetroffen sind, um sich in der Umkleidekabine zu verstecken. Die meisten Teilnehmerinnen waren zunächst mit dieser Situation überfordert und schlichtweg geschockt, bevor Christian Wiederanders auf die Situationen und vorausschauendes Verhalten einging. Gegen Ende hieß es noch fleißig üben. Zudem wurden Situationen dargestellt, wo ein Angreifer sich bereits über dem gespielten Opfer befindet und Möglichkeiten zur Befreiung gezeigt und geübt. Des Weiteren konnten die Teilnehmerinnen die Effektivität eines Kugelschreibers selbst ausprobieren.

Jetzt können die Teilnehmerinnen ihr erlerntes an vier aufeinanderfolgende Mittwochabende in der Carl-Bosch-Gymnastikhalle zwischen 19:15 und 20:00 Uhr vertiefen und üben, bevor es dann am Sonntag, dem 6. März 2016 eine kleine Abschlussprüfung gibt.

Das Tatsu-Ryu-Bushido bedankt sich bei den Teilnehmerinnen für das entgegengebrachte Vertrauen.

www.bis-hier-und-nicht-weiter.de



Die Redaktion, 1. Februar 2016

道

