

Täter suchen sich Opfer – keine Gegner

Zu diesem Motto ließen sich unter der fachlichen Leitung von Jörg Röttger und Ulrike Holtz, 12 Mädchen und Frauen an zwei Wochenenden in Selbstbehauptung und Selbstverteidigung im November 2015 trainieren.

Es wurde im theoretischen Teil das Grundverständnis für Gewalt behandelt. Die eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten zu verbessern, um gewalttätige Situationen besser zu begegnen. Ferner wurden die Themen Gefahrenbewusstsein – Prävention – Selbstbehauptung – Flucht – körperliche Auseinandersetzung behandelt.

Danach ging es zum praktischen Teil über. Stopp heißt Stopp, Einsatz der Stimme und des Körpers durch Tritte und Fausthiebe in Pratzen. Befreiung von Handgriffen sowie Umklammerungsangriffe, Griffansätze zu den Haaren standen ebenso auf dem Programm, wie das Erlernen von Handballenschläge und kurze schnelle Tritte. Abgerundet wurde die letzte Kurseinheit durch Frank Kunze, Kriminalhauptkommissar (a.D.), der mit vielen Beispielen, Tipps und Tricks die Gruppe nochmal ordentlich zum Schwitzen brachte.

Schnell waren die Stunden des Kurses vergangen. Dies bestätigte auch das Abschlussgespräch mit den Teilnehmerinnen, denen der Kurs mit viel Spaß und Ernsthaftigkeit sehr gefallen hat.

Die nächste Kurseinheit findet wieder an zwei Wochenenden im April 2016 statt. Der genauere Termin wird noch bekannt gegeben. Anmeldungen sind ab jetzt möglich.