

Am Samstag fand in den Räumlichkeiten der AGOGE ein Workshop zum Thema „Schutz vor Übergriffen“ statt. Es ging nicht darum, Angst zu schüren, sondern Selbstvertrauen in sich und die eigenen Stärken aufzubauen.

Der Schwerpunkt lag darauf, was mache ich, wenn ich den potenziellen Gegner verbal nicht von mir fernhalten kann. Als Erstes wurde das Vorschieben der Arme in Form eines Keils, gefolgt vom seitlichen rausgehen und wegstoßen des Gegners, geübt.

Nach ca. 45 Minute, in denen dieser Vorgang wiederholt und geübt wurde, gingen wir dazu über den Partner (Gegner) zu kontrollieren und Schläge auf empfindliche Stellen, wie die Ohren, Hals oder die Rippen auszuführen. Nachdem sich alle warm gehauen haben, wurde es Zeit härtere Bandagen aufzufahren. An die Teilnehmer wurden Schutzpolster verteilt und jetzt konnten alle reinhauen was das Zeug hält. Da alle Teilnehmer bei AGOGE am Crossfit - Training teilnehmen, waren sie im Stande ihre Energie mit Tritten und Fäusten oder Handflächenstößen in die Schutzpolster zu lenken. Es ist einfach auf ein Schutzpolster zu schlagen, aber einen Menschen zu schlagen ist etwas ganz anderes; es muss geübt werden, damit man im Ernstfall die Chance, sich zu verteidigen, nicht verwirkt.



Angst spielt natürlich auch eine bedeutende Rolle. Sie ist wahrscheinlich auch das Erste und stärkste Empfinden, das aufkommt, wenn man in eine bedrohliche Situation gerät. Angst ist nichts NEGATIVES. Man muss nur lernen mit ihr umzugehen. Dies macht man am besten in einer Kampfkunst/Kampfsport Schule unter der Anleitung einer qualifizierten Person.

Nach den Vorkommnissen in der Silvesternacht, ist das Bedürfnis sich selbst schützen zu können bei vielen Frauen gestiegen. Genauso sind die Angebote an Selbstverteidigungskursen immens gestiegen. Es gibt viele, die souverän, ehrlich und qualitativ solche Kurse anbieten, aber es gibt auch viele Trittbrettfahrer, die nur die Möglichkeit sehen schnell viel Geld zu verdienen.



Also mein TIPP:

Informiert euch genau darüber, wer was unterrichtet!

Wenn Waffenabwehr in den Vordergrund gestellt wird, dann lasst` die Finger davon!

Ein Kurs, der z.B. Über 10 Trainingseinheiten angeboten wird, sollte nur als Einstieg angesehen werden. Je länger man die gelernten Sachen nicht wiederholt, desto schlechter, unsicherer und unwirksamer wird die Ausführung.

Gemischte Gruppen sind von Vorteil für Frauen; denn der potenzieller Gegner/Angreifer wird höchst wahrscheinlich ein Mann sein.

Vielen Dank an alle Teilnehmer und an Nick für seine Einladung und Unterstützung!

Ich wünsche euch noch viel Spaß beim Training und freue mich euch wieder zu sehen!

Bernhard