

Frauen - Selbstverteidigungs- und Gewaltpräventionskurs

Von Mitte Oktober bis Anfang November wurde vom Dojo MaRiBu ein SV-Kurs angeboten. Die Referenten waren Shihan Rudi Strobel und Florian Nessel.

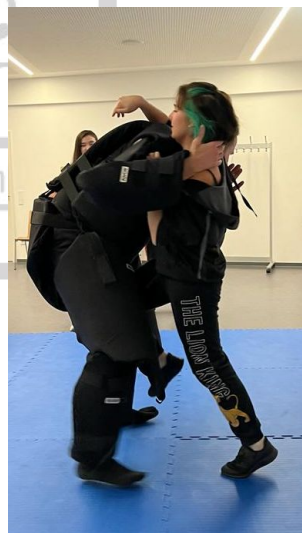
In diesem Kurs wurde hauptsächlich auf das Thema „Frauen als Opfer“ eingegangen. Er sollte das Selbstvertrauen und auch die Wehrhaftigkeit der teilnehmenden Frauen stärken und diese aus der „Opferrolle“ herausführen. Es wurde auch auf das eigene Verhalten eingegangen, wie ich mich verhalte um das Selbstvertrauen nach außen zu zeigen, natürlich wurde dabei auch die Achtsamkeit angesprochen und in Beispielen geübt.

Danach wurden Abwehren zu verschiedenen Angriffen wie Arm fassen, Umklammerungen, Würgen und auch Angriffe in der Rückenlage geübt und auch dazu passende Abwehren auf diese Angriffe durchgespielt. Die Abwehren wurden so ausgewählt, dass diese auch ohne große Überlegung effektiv eingesetzt werden können.

Im Abschlusstraining wurden die verschiedenen Angriffe von Florian mit dem „Schwarzen Mann“ dem Vollkörperschutz durchgeführt, so dass die angegriffenen Frauen im vollen Einsatz wehren durften und auch konnten. Die Angriffe wurden realistisch, so dass die Abwehren nur mit vollem Einsatz gelangen.

Am Ende des Kurses wurde nochmals das Gelernte angesprochen und von den Teilnehmerinnen bestätigt, dass mit diesem Kurs ihr Selbstvertrauen und Abwehrverhalten jetzt anders als zuvor aussieht.

Auf Wunsch werden wir im nächsten Frühjahr wieder einen Selbstverteidigungskurs durchführen damit das Gelernte aufgefrischt werden kann und auch für neue Teilnehmerinnen das Angebot dort mitzumachen da ist.



18.11.2022
Rudi Strobel

