



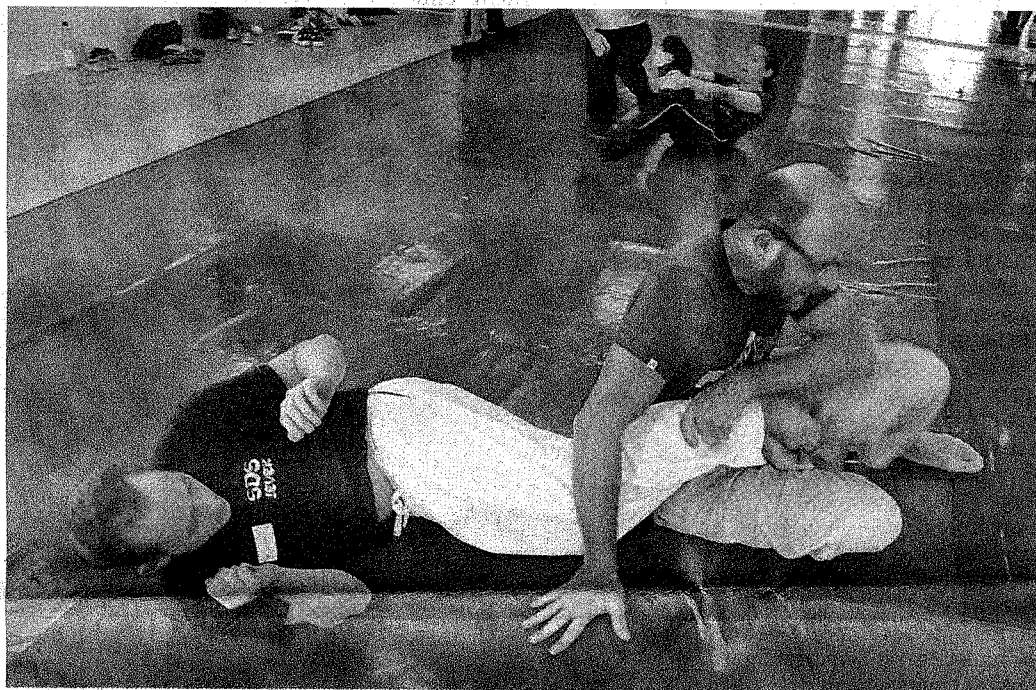
Das Herz von Schwachhausen

Die Oberhand behalten

Lehrgang für Selbstverteidigung bei drei spezialisierten Kampfsportlern kam gut an

SCHWACHHAUSEN Effiziente Selbstverteidigung ist weiterhin ein Thema sowohl bei Kindern als auch Erwachsenen. Das zeigte sich am Zuspruch für den Selbstverteidigungskurs der Karate-Abteilung des Vereins Bremen 1860. 42 Kinder, Jugendliche und Erwachsene standen in zwei Hallen bei drei Trainern am Baumschulenweg auf Matte und Parkett, um sich in die Kunst der Selbstbehauptung und -verteidigung einweisen zu lassen. Die wenigsten Teilnehmer hatten zuvor Erfahrungen in einer Kampfsportart gemacht, sagte Abteilungsleiter Sebastian Zibell.

Nach Kindern und Erwachsenen getrennt rotierten die Gruppen zwischen den Trainern. Bei Jiu-Jitsuka Yannick Appel-Malchow und Freestyle-Karateka Raphael Böhm von Bremen 1860 lernten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer unter anderem, eine stabile Ausgangsposition einzunehmen, sich richtig abzurollen und noch effektiv zu wehren, auch wenn sie schon zu Boden gegangen sind. Rudolf Schwalda vom Deutschen Karate-Verband ging auch in der Theorie darauf



Raphael Böhm und Sebastian Zibell bei der Verteidigung in der Bodenlage.

Foto: Zibell

ein, wo Selbstverteidigung und Notwehr nach dem Gesetz einzuordnen sind und wie sich Kinder, Frauen und Männer zunächst verbal zur Wehr setzen sollten. Durch vorausschauendes Denken und Handeln können sie es sogar ganz vermeiden, in Handgreiflichkeiten verwickelt zu werden: „Nehmen sie

ihre Umgebung bewusst wahr, indem sie beispielsweise nicht ständig auf das Handy schauen, können sie mögliche Risikosituationen voraussehen, gegebenenfalls frühzeitig die Straßenseite wechseln und Konfrontationen aus dem Weg gehen“, so der Rat.

Nach dem ganztägigen Lehrgang mit den Anfängern widmeten sich die Trainer und die fortgeschrittenen Kampfsportler in einer weiteren Einheit ganz der Verteidigung mit Hilfsmitteln sowie Reaktionsmöglichkeiten bei einem Angriff mit Waffen oder mehreren Angreifern.

Für alle drei Gasttrainer war es der erste Lehrgang bei Bremen 1860. Und sie kamen bei den Teilnehmern gut an, wie Sebastian Zibell sagte. „Alle haben gemerkt, dass es ihnen viel bringt, wenn sie solche Trainings öfter und regelmäßig machen“, sagt er.

Dass es noch weitere Lehrgänge gibt, schließt der Abteilungsleiter nicht aus. Da die Organisation aber von Ehrenamtlichen übernommen wird, ist ein regelmäßiger Kurs derzeit nicht möglich.

Grundsätzlich steht es auch Nicht-Mitgliedern frei, das gesamte Kampfsportangebot von Bremen 1860 zu testen. Selbstverteidigung ist neben anderen Aspekten ein Bestandteil im Karate, Judo, Taekwondo und Aikido. Das Vereinsangebot können Nicht-Mitglieder mit einem Gästeausweis für zehn Euro zwei Wochen lang ausprobieren. Die zehn Euro werden bei Vereinseintritt verrechnet.

■ Weitere Informationen zum Gästeausweis erteilt die Geschäftsstelle von Bremen 1860 am Baumschulenweg 6 von montags bis freitags von 9 bis 17.30 Uhr unter Telefon 21 1860 oder E-Mail info@bremen1860.de (big)

Alltagsbegleitung und persönliche Betreuung für Senioren zu Hause

Kostenübernahme durch alle Pflegekassen möglich

Home Instead
Seniorenbetreuung

Zuhause umsorgt

www.homeinstead.de

Unsere Leistungen für Sie in Bremen:

- Betreuung zu Hause
- Begleitungsdienste
- Hilfen im Haushalt
- Grundpflege
- Entlastung pflegender Angehöriger
- Demenzbetreuung

0421 430 376-28 rund um die Uhr
bremen@homeinstead.de

Senioren- und Familienbetreuung Hendricks GmbH & Co. KG
Kurfürstenallee 35a · 28211 Bremen