

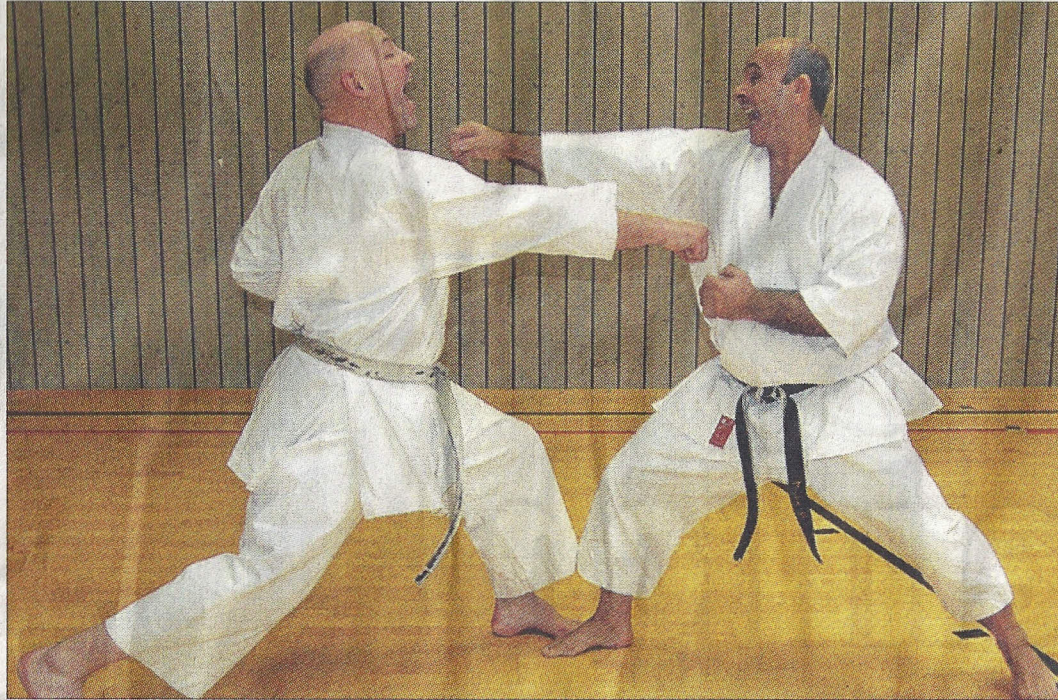
Wenn der Aggressor zum Stock greift

Lehrgang vermittelte Aktiven von Zanshin Gladbach Wissenswertes zur Selbstverteidigung

Von JOACHIM ZÖLLER

BERGISCH GLADBACH. „Sie stehen sich abwartend und lauernd gegenüber. Der eine schwingt unablässig den Stock. Der andere verfolgt mit innerer Anspannung die aggressiven Bewegungen des Gegners. Dann saust der Arm mit dem Stock in Richtung des Gegenübers. Dieser blockt präzise mit beiden Händen den Arm des Gegners. Dazu noch eine blitzschnelle Handbewegung, verbunden mit einer rasanten Drehung. Der Angegriffene hat den Stock in seinen Händen. Der Angreifer liegt derweil am Boden. Dieses Szenario kann tagtäglich passieren“, so Michael Blesin, Pressesprecher von Karate Zanshin Bergisch Gladbach.

Daher haben zwei Karate-Vereine aus Bergisch Gladbach und Waldbröl einen Fachlehrgang zum Thema „Abwehr von Angriffen mit dem Messer und dem Stock“ ausgeschrieben und Werner Dietrich, den Lehrbeauftragten für Selbstverteidigung und Selbstbehauptung im Deutschen Karate Verband (DKV) verpflichtet. Der 50-Jährige ist Kriminalist,



Vereinsvorsitzender Hardy Berscheid (links) und seine Karateka nahmen am Lehrgang teil.

lehrt und praktiziert seit mehr als 38 Jahren die Kunst der Selbstverteidigung. Seit 25 Jahren bildet er auf diesem Spezialgebiet Polizeibeamte in Baden-Württemberg aus.

Dietrich, Träger des 2. Dan, ist 2. Vorsitzender des Bruchsaler Budo-Clubs.

Werner Dietrich verweist auch als trainierter Selbstverteidiger darauf, einer Ausein-

andersetzung mittels eines Messers nach Möglichkeit aus dem Wege zu gehen: „Geht es hierbei nur um meine Geldbörse, dann werfe ich sie hin und renne davon.“ Anders,

wenn es gilt, eine Frau oder ein Kind zu verteidigen: „Dann muss ich versuchen, meine Kenntnisse aus der Selbstverteidigung so anzuwenden, dass meine eigene Verletzungsgefahr so gering wie möglich gehalten wird.“

Die trainierten Karatekas vom Karateverein Karate-Zanshin unter Leitung von Hardy Berscheid, 4. Dan und Karate-Lehrer, sowie vom Karateclub Waldbröl unter Leitung dessen Organisators Michael Pottgiesser, 2. Dan, verfolgen aufmerksam die Abwehrtechniken von Dietrich. Als einer von drei Lehrbeauftragten für die bundesweite Selbstverteidigung und Selbstbehauptung im DKV argumentiert Dietrich: „Mit dem Angebot dieser Lehrgänge ab 2009 hat der DKV eine bestehende Lücke im Breitensport geschlossen.“ Der DKV plädiert für Selbstverteidigungskurse, die nach Möglichkeit für Männer, Frauen und Jugendliche getrennt abgehalten werden sollten.

Bei reinen Damenkursen sei es wichtig, immer Traineeinnen mit einzuspannen. Hier kämen dann Abwehr-

techniken bei nächtlichen Angriffen, Attacken im oder am Fahrzeug oder bei sexueller Annäherung zum Tragen.

„Das Themengebiet Selbstbehauptung ist eine Herausforderung an den eigenen Intellekt, der seitens des DKV für die Berufsgruppen Ordnungshüter, Pflegepersonal, Schiedsrichter, Jugendliche und Kinder angeboten wird“, verdeutlicht der Lehrbeauftragte Werner Dietrich. Hardy Berscheid und Michael Pottgiesser, beide Selbstverteidigungs-Lehrer der Stufe II, zeigen sich von den Inhalten dieses Lehrganges äußerst angetan.

Für die eigenen Karate-Vereine planen die beiden Selbstverteidigungs-Kurse für die breite Öffentlichkeit anzubieten. Weitere Details:

www.karate-zanshin.de
Frau in der Verteidigung: Petra Schweinschaupt wird von Ausbildungsleiter Dietrich mit dem Stock angegriffen. Sie pariert wie aus dem Lehrbuch. BU: Karatelehrer Berscheid (links) mit einer Messerattacke auf den SV-Lehrbeauftragten Dietrich. Fotos: Karate-Zanshin

und durch Freundinnen. Die Eine zieht die Andere mit. Und es spricht sich in Schulen herum, dass in Biesfeld Mädchen- und Frauenfußball angeboten wird. "Derzeit sind drei Mannschaften im Spielbetrieb: das Frauenteam, eine U15- und eine U17-Mädchenmannschaft. Die U15 trainiert dienstags und donnerstags ab 17.45

2008, als unsere Frauen in die Verbandsliga aufgestiegen sind, hat das ganze Dorf mitgefeiert. Seit mehr als 20 Jahren sind unsere Frauen im Spielbetrieb, gehören zu den Traditionsmannschaften im Fußballverbands Mittelrhein. Mit bescheidenen Mitteln, nettem Umfeld (Kunstrasen und Vereinsheim), engagiertem

schauen und die Perspektiven (siehe Mädchenmannschaften) blieben wir ein Aushängeschild des Damenfußball im Fußballkreis Berg." Zur Frauen-WM sind Events geplant: „Die U15 ist zur Mini-WM angemeldet. Gemeinsam werden wir uns die WM-Spiele in unserem schönen Vereinsheim ansehen.“

Dirk Simmerjokus; Betreuerin: Ute Müller
U17-Mannschaft:
Jana Orth, Annalena Lieven, Katharina Henning, Katharina Bechtel, Jacqueline Wilk, Anja Müller, Lisa Müller, Jessica Effmert, Eileen Eschbach, Dana Brass, Hannah Frangenberg, Sofia Pinner,

Marla Halbach, Isabel Hen, Katharina Keil, Karoline Kielbassa, Franziska Klein, Ricarada Küpper, Daniela Masurat, Melanie Merlenbach, Daniela Müller, Melanie Noske, Jill Schneider, Raika Siepe, Tanja Thiele, Stefanie Unglaube, Sabrina van de Bürle, Franziska Siegert; Trainer: Hannes Misterek, Betreuerin: Hanna Heide-
mann

ten Max Huth, der erstmals startete und Betina Brückmann; Vizemeister wurden Simon Wenig, Tobias Linck und Kim Brückmann. Tabea Torba holte Bronze. In den Laserklassen siegten Ricarda Torba und Leonie Huth, Saskia Klein wurde 2., Florian Klein den 3.. Beide Schülerpokale gingen nach Lindlar. (er)

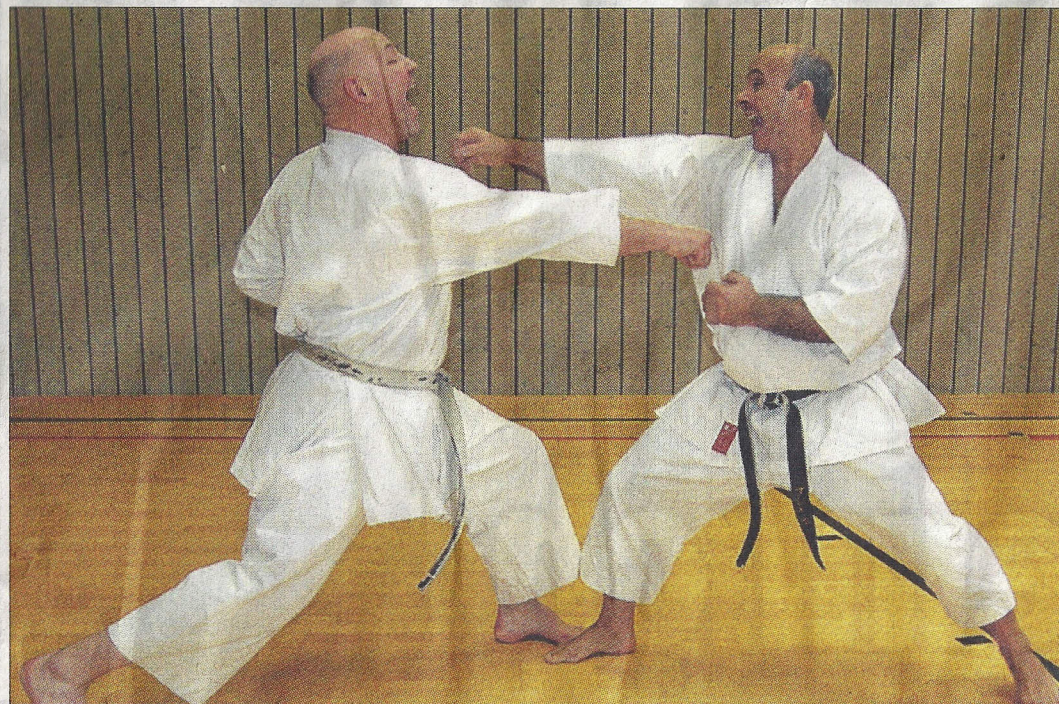
Wenn der Aggressor zum Stock greift

Lehrgang vermittelte Aktiven von Zanshin Gladbach Wissenswertes zur Selbstverteidigung

Von JOACHIM ZÖLLER

BERGISCH GLADBACH. „Sie stehen sich abwartend und lauernd gegenüber. Der eine schwingt unablässig den Stock. Der andere verfolgt mit innerer Anspannung die aggressiven Bewegungen des Gegners. Dann saust der Arm mit dem Stock in Richtung des Gegenübers. Dieser blockt präzise mit beiden Händen den Arm des Gegners. Dazu noch eine blitzschnelle Handbewegung, verbunden mit einer rasanten Drehung. Der Angegriffene hat den Stock in seinen Händen. Der Angreifer liegt derweil am Boden. Dieses Szenario kann tagtäglich passieren“, so Michael Blesin, Pressesprecher von Karate Zanshin Bergisch Gladbach.

Daher haben zwei Karate-Vereine aus Bergisch Gladbach und Waldbröl einen Fachlehrgang zum Thema „Abwehr von Angriffen mit dem Messer und dem Stock“ ausgeschrieben und Werner Dietrich, den Lehrbeauftragten für Selbstverteidigung und Selbstbehauptung im Deutschen Karate Verband (DKV) verpflichtet. Der 50-Jährige ist Kriminalist,



Vereinsvorsitzender Hardy Berscheid (links) und seine Karateka nahmen am Lehrgang teil.

lehrt und praktiziert seit mehr als 38 Jahren die Kunst der Selbstverteidigung. Seit 25 Jahren bildet er auf diesem Spezialgebiet Polizeibeamte in Baden-Württemberg aus.

Dietrich, Träger des 2. Dan, ist 2. Vorsitzender des Bruchsaler Budo-Clubs.

Werner Dietrich verweist auch als trainierter Selbstverteidiger darauf, einer Ausein-

andersetzung mittels eines Messers nach Möglichkeit aus dem Wege zu gehen: „Geht es hierbei nur um meine Geldbörse, dann werfe ich sie hin und renne davon.“ Anders,

wenn es gilt, eine Frau oder ein Kind zu verteidigen: „Dann muss ich versuchen, meine Kenntnisse aus der Selbstverteidigung so anzuwenden, dass meine eigene Verletzungsgefahr so gering wie möglich gehalten wird.“

Die trainierten Karatekas vom Karateverein Karate-Zanshin unter Leitung von Hardy Berscheid, 4. Dan und Karate-Lehrer, sowie vom Karateclub Waldbröl unter Leitung dessen Organisators Michael Pottgiesser, 2. Dan, verfolgen aufmerksam die Abwehrtechniken von Dietrich. Als einer von drei Lehrbeauftragten für die bundesweite Selbstverteidigung und Selbstbehauptung im DKV argumentiert Dietrich: „Mit dem Angebot dieser Lehrgänge ab 2009 hat der DKV eine bestehende Lücke im Breitensport geschlossen.“ Der DKV plädiert für Selbstverteidigungskurse, die nach Möglichkeit für Männer, Frauen und Jugendliche getrennt abgehalten werden sollten.

Bei reinen Damenkursen sei es wichtig, immer Trainee-
rinnen mit einzuspinnen. Hier kämen dann Abwehr-

techniken bei nächtlichen Angriffen, Attacken im oder am Fahrzeug oder bei sexueller Annäherung zum Tragen.

„Das Themengebiet Selbstbehauptung ist eine Herausforderung an den eigenen Intellekt, der seitens des DKV für die Berufsgruppen Ordnungshüter, Pflegepersonal, Schiedsrichter, Jugendliche und Kinder angeboten wird“, verdeutlicht der Lehrbeauftragte Werner Dietrich. Hardy Berscheid und Michael Pottgiesser, beide Selbstverteidigungs-Lehrer der Stufe II, zeigen sich von den Inhalten dieses Lehrganges äußerst ange-
tan.

Für die eigenen Karate-Vereine planen die beiden Selbstverteidigungs-Kurse für die breite Öffentlichkeit anzubieten. Weitere Details: www.karate-zanshin.de
Frau in der Verteidigung: Petra Schweinschaupt wird von Ausbildungsleiter Dietrich mit dem Stock angegriffen. Sie pariert wie aus dem Lehrbuch. BU: Karatelehrer Berscheid (links) mit einer Messerattacke auf den SV-Lehrbeauftragten Dietrich. Fotos: Karate-Zanshin