

Ein Tag Selbstverteidigung mit Ken Oesterreich

Am Samstag, dem 19.11.2011 war es endlich so weit. Der Asahi Dojo e.V. Königsee lud jung und alt, männlich und weiblich zu einem ganz besonderen Lehrgang in die Sporthalle am Waldseebad in Königsee.

Egal ob Mit- oder Nichtmitglied, ob kampfsport erfahren oder ohne jegliche Voraussetzung, jeder war willkommen mit uns zu trainieren. Hatten die Damen des Vereins doch auf Initiative unserer Frauen- bzw. Gleichstellungsbeauftragten Sabine Müller extra den Selbstverteidigungs- und Nahkampfspezialisten Ken Oesterreich aus dem Nachbarbundesland Sachsen eingeladen. Der gesamte Tag sollte unter dem Motto „Gewaltschutz & Selbstverteidigung für die ganze Familie“ laufen.



Mit großem Interesse verfolgen die Jüngsten die vorgeführte Übung ...

Und so begann pünktlich um 09:00 Uhr der erste von zwei Kursen. Dieser war extra für Kinder ab 6 Jahren sowie deren Eltern ausgelegt. Nachdem sich immer ein „Großer“ und ein „Kleiner“ gefunden hatten konnte es losgehen. Schließlich sollten die Kinder lernen, sich gegen Erwachsene erfolgreich zu verteidigen. Schon bei der Erwärmung musste der ein oder andere feststellen, dass Selbstverteidigung nicht einfach mal so erklärt und nachgemacht ist. Ein gewisses Maß an körperlicher Betätigung gehört eben auch dazu. Und so stieg Ken gleich nachdem er nochmals betont hatte, dass SV nichts auf den Schulhof oder sonstigen Feierlichkeiten zu suchen hat, in das Programm ein. Mit einfachen, effektiven, sich immer wiederholenden Techniken und deren sinnvollen Abwandlungen vermittelte

er sein Wissen und Können. So war gewährleistet, dass auch bei jedem die wichtigsten Techniken regelrecht konditioniert wurden.

Weiter ging es um 13:00 Uhr mit den Jugendlichen und Erwachsenen ab 15 Jahren. Nachdem auch der Letzte die zugegebenermaßen nicht leicht zu findende Örtlichkeit erreicht hatte konnte der 2. Kurs des Tages beginnen. Hier stand die auch in unseren Breiten vorkommende sexualisierte Gewalt gegen Frauen im Vordergrund. Diesmal begann Ken mit zwei Videoaufzeichnungen von real versuchten sexuellen Übergriffen auf Frauen. So konnte sich jeder der Anwesenden ein ungefähres Bild davon machen wie brutal und überraschend solch ein



... um sie danach selbst am Partner zu trainieren.

Angriff erfolgen kann und dass es nicht „Die Verteidigung“ dagegen gibt sondern eben lediglich verschiedene mögliche Handlungsansätze. Dementsprechend war auch das folgende Handlungstraining aufgebaut. Ken stieg wieder bereits mit der Erwärmung voll in sein Programm ein und brachte sowohl unsere Teenies als auch die reiferen Damen jenseits der 50 Jahre zum Schwitzen. Darauf aufbauend folgten einfache Techniken, die je nach der Situation und den örtlichen Gegebenheiten auch abgewandelt werden können. Außerdem zeigte sich Ken für jede Frage offen und beantwortete diese aus seinem Wissensfundus mit der entsprechenden Geduld. So blieb es nicht beim bloßen Abspulen eines Trainingsprogramms sondern es konnte sich ein individuelles Training entwickeln, bei dem auf einzelne Bedürfnisse eingegangen wurde und wirklich jeder auf seine Kosten kam.

Natürlich sollte auch der Spaß am Training nicht zu kurz kommen, was einerseits an den kurzen Episoden aus der Praxis lag, die Ken zu erzählen wusste, als nicht zuletzt auch an der super Trainingsgruppe, bei der sich unser Team nochmals recht herzlich bedanken möchte.

Am Ende des ereignisreichen Tages waren alle Beteiligten zufrieden, fühlten sich besser für den Ernstfall vorbereitet und haben mitunter auch ihren Körper, insbesondere nicht so häufig genutzte Muskelpartien, ganz neu entdeckt.

Vielen Dank Ken und bis zum nächsten Mal

