

# Wie sich Frauen am besten wehren

Selbstverteidigungskurs des Kampfkunstvereins Cheong Do Bad Kreuznach stieß auf großes Interesse – Techniken für den Alltag gelernt

## Bad Kreuznach

„Ich wehre mich – Ich bin kein Opfer“: Unter diesem Leitsatz fand kürzlich ein Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurs des Kampfkunstvereins Cheong Do Bad Kreuznach statt, der speziell für weibliche Jugendliche ab 14 Jahren und Frauen angeboten wurde.

Unter der Leitung von Carsten Dreher, einem erfahrenen und ausgebildeten Nahkampf-Übungsleiter des Kampfkunstvereins Cheong Do Bad Kreuznach, informierten sich 25 weibliche Interessierte über Selbstbehauptungs- und einfache Selbstverteidigungstechniken im Alltag. Den Kursteilnehmerinnen wurde in den Übungseinheiten vermittelt, wie eine bedrohliche Situation erkannt und durch Stärkung des Selbstvertrauens und gezielte Körpersprache schon im Vorfeld abgewendet werden kann. Auch einfache Techniken wurden vermittelt, um sich im Falle körperlicher Bedrohung effektiv



Das Interesse an dem Selbstverteidigungskurs für Frauen war so groß, dass der Kurs innerhalb von Tagen komplett ausgebucht war. Nahkampftrainer Carsten Dreher vermittelte den Teilnehmerinnen (auf dem Foto mit Lorena Heimer) einfache Techniken für den Alltag.

verteidigen zu können. Kommunikation und Strategie, Flucht als Ausweg sowie rechtliche Aspekte der Selbstverteidigung waren ebenfalls Teil des Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurses.

Eine besondere Lektion für die Kursteilnehmerinnen war, dass sie auch selbst aktiv wer-

den und gezielt Schläge und Tritte ausprobieren konnten. Es war für viele eine neue Erfahrung, fühlen zu dürfen, wie es ist, wenn man kräftig treten und schlagen darf, ohne sich selbst oder jemand anderen dabei zu verletzen. Zur Unterstützung waren auch spontan einige Kampfsportler aus den Berei-

chen Taekwondo und Haidong Gumdo bereit, sich als Schlagpolsterhalter zur Verfügung zu stellen. So hatten alle, Kursteilnehmerinnen und die mitwirkenden Kampfsportler, einen erfahrungsreichen Austausch in Sachen Selbstverteidigung.

Die Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse des

Kampfkunstvereins Cheong Do umfassen in der Regel vier bis sechs Einheiten zu je 90 Minuten. Die Übungseinheiten umfassen Erklärungen und aktives Ausprobieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Auf Anfrage werden auch Selbstbehauptungskurse für Senioren angeboten.