

Kurs für Frauen und Mädchen „Selbstverteidigung“ erfolgreich beendet

Zum Jahresanfang hatte die KSG Arashi e.V. Itzehoe zu einem 3-teiligen Kurs der Frauen Selbstverteidigung eingeladen, als Ausbilder hat sich der erfahrende Trainer Peter Schillinsky zu Verfügung gestellt. So fand sich eine gemischte Gruppe von Frauen und Mädchen in den Vereinsräumen zum ersten Teil am 16. Januar 2019 zum Thema Prävention und Selbstbehauptung. Dieser Kurs bestand hauptsächlich aus einer theoretischen Einheit. In der Praxis wurde dann noch den Einsatz der Stimme, Körpersprache, Mimik und Gestik geübt.

Im zweiten Kurs ging es um körperlichen Einsatz der Selbstverteidigung. Auf der körperlichen Ebene ist es wichtig, neben Angriffen wie Ohrfeigen, Schubsen, Festhalten jeglicher Art, bis hin zum Umklammern, körperliches Bedrängen sich schlagkräftig zu wehren. Die Teilnehmerinnen konnten dann an Schlagpolster und Dummy üben, was sie an Kräfte entwickeln können.

Der Abschluss machte dann den Einsatz von Pfefferspray im dritten Kurs. Hier wurden die rechtliche Definition und Anwendungsmöglichkeiten von Pfefferspray erklärt und den Einsatz gegen Angriffe von Tieren erläutert. Geübt wurde zuerst die richtige Handhabung mit Spray auf Wasserbasis, ohne Verletzungsgefahr, zum Ende der Einheit wurde dann im Außenbereich mit frei käuflichem Pfefferspray die Anwendung perfektioniert.

Alle Teilnehmerinnen waren nach eigener Aussage von diesem Kursangebot begeistert, deswegen werden wir dieses Angebot noch einmal wiederholen.

Termine nach Absprache unter frauen-sv@arcor.de

Text/Bilder: Peter Schillinsky