

## **Aus der Praxis für die Praxis**

Am Samstag kamen über 50 Teilnehmende nach Quickborn zum Landestechniklehrgang zur Anwendung der Selbstverteidigung. Hier ging es um Abwehrtechniken und Kombinationen aus der Praxis für die Praxis. Referenten waren Herbert Bünning 6.Dan Ju-Jutsu sowie Henrik Lück 3.Dan Ju-Jutsu / Krav Maga Full-Instructor / 1.Dan Kyokushinkai, damit waren zwei kompetente Referenten mit vielen Jahren Erfahrung aus Bundeswehr bzw. als Türsteher vor Ort. Nach Aufteilung in zwei Gruppe, starte die eine Gruppe mit Herbert auf dem Parkplatz, während die andere Gruppe in der Halle sich mit Hendrik mit Messerangriffen auseinandersetzte. Später wurden die Gruppen getauscht. Für die Selbstverteidigung ist es wichtig sich schnell auf eine Situation einzustellen, daher ist es für das Training sinnvoll immer wieder mit anderen und vielen Partnern zu üben, mal mit Schuhen, in anderen Umgebungen oder Untergründen. So kann nach und nach der eigene Handlungsspielraum erweitert werden, um variabler zu sein und sich schneller an neue Situationen anzupassen. Dies baute Hendrik in verschiedenen Übungsformen ein bei der Abwehr von Messerangriffen. Auch Herbert zeigte unterschiedliche Möglichkeiten sich im engen Raum im Auto zu verteidigen, die die Teilnehmenden ausprobierten. Dabei kann auch die Hupe verwendet werden, um auf sich aufmerksam zu machen.