

# Seminar - Selbstverteidigung

- Landesbreitensportlehrgang -  
in Erfurt

am 26. Januar 2019

Der Neujahrslehrgang in Gera war bisher eine sehr schöne Tradition und zugleich auch der sportliche Auftakt in das neue Jahr. Seit 2 Jahren hat dieser Event auch den Status eines Landesbreitensportlehrganges. Leider wurde im November mitgeteilt, dass der bisher ausrichtende Geraer Verein den Lehrgang in 2019 nicht durchführen wird.

Damit die Tradition gewahrt werden konnte, nahm sich der Präsident der Sache an und versuchte, sowohl einen neuen Ausrichter, als auch entsprechende Referenten zu finden. Dies sollte sich aufgrund der Kurzfristigkeit recht schwierig gestalten.

Als Referent für den Bereich Selbstverteidigung konnte der, mittlerweile auch in Thüringer Taekwondo Kreisen bestens bekannte Frank Zimmermann gewonnen werden. Auch ein neuer Ausrichter war gefunden, denn die Sportfreunde vom ASV Erfurt erklärten sich zur Durchführung bereit.

Einen Referenten für den Bereich Technik/Formen zu finden, war trotz zahlreicher Anfragen nicht möglich, da die potentiellen Kandidaten zum geplanten Lehrgangstermin selbst mitten in der Vorbereitung auf die German Open Poomsae steckten. Was tun? Es wurde also beschlossen, den Lehrgang als reines Selbstverteidigungsseminar durchzuführen und auf die Graduierung ab 5. Kup zu beschränken. Trotzdem oder vielleicht gerade deswegen meldeten sich 40 SportlerInnen für den 26. Januar an. Unsere Abteilung stellte dabei mit 12 Sportlern das größte „Team“. Ebenfalls dabei waren Teilnehmer aus den Vereinen ASV Erfurt, TSV 1880 Gera-Zwötzen, USV Jena, Budokan Sonnerberg, ASC Ronneburg, Apolda und vom KSZU Bernburg.

Etwas beschwerlich gestaltete sich an dem Samstag die Anreise nach Erfurt, da es wieder einmal geschneit hatte und der Winterdienst nicht flächendeckend im Einsatz war. Zum Glück kamen dann doch alle unbeschadet, wenn auch etwas verspätet in der Sporthalle an.

Gegen 10.00 Uhr begrüßte der Präsident der TUT die Sportler sowie den Referenten und nach dem obligatorischen Gruppenfoto ging es gleich zur Sache. Das Gute an diesem Seminar war, dass sozusagen ein roter Faden gesponnen werden konnte. Nach dem Aufwärmen wurde mit „Übungsdrills“ begonnen, die für die Abwehr von Angriffen aus mittlerer Distanz nötig waren. Das

ständige Wiederholen und die super Erklärungen von Frank, schafften die notwendige Sicherheit in der Ausführung der Techniken.

Nach einer kurzen Pause ging es mit dem Thema Raumnot bzw. Abwehr am Boden weiter. Auch hier zeigten sich die Teilnehmer sehr motiviert und waren mit dem entsprechenden Enthusiasmus bei der Sache. Frank und sein Trainingspartner Lars Warnstädt waren immer zur Stelle, wenn hin und wieder eine Frage zur korrekten Ausführung der Technik auftauchte. Selbstverständlich kam auch der Spass nicht zu kurz.

Die anschließende Mittagspause hatten sich alle redlich verdient. Das Verpflegungsangebot war sehr reichhaltig, es gab sogar eine frisch angerichtete Käse-Lauch Suppe, die im Übrigen sehr lecker war. Ein Dankeschön an dieser Stelle noch einmal an den Ausrichter und an Pierre Querndt persönlich.

Gut gestärkt konnte es in die dritte Trainingseinheit gehen. Hier ging es nun um Angriffe mit dem Stock. Es zeigte sich einmal mehr, wie wichtig es sein kann, aktiv in den Angriff zu gehen. Genau dies ist ja auch das

Prinzip des ProActive Combat. Frank wies immer wieder darauf hin, dass die oberste Priorität bei der Verteidigung gegen Waffenangriffe die eigene, körperliche Unversehrtheit sein muss. Eine Entwaffnung bzw. Sicherung der Waffe, so wie

es die Prüfungsordnung vorsieht, wird in der Realität kaum möglich sein. Zwischendurch hatte Frank immer ein paar koordinative Spielchen zur Auflockerung parat.

Nach der „Kaffeepause“ ging es in der letzten Einheit um die gefährlichen Messerangriffe. Das man aus einem solchen nicht wirklich unverletzt herauskommen wird, steht außer Frage. Jedoch zeigte Frank einige Möglichkeiten, wie man eine solche Attacke überstehen kann.

Wenn die Sportler von dem Gelernten an diesem Tag auch nur die Hälfte behalten und im heimischen Training weiter üben, wurde viel erreicht. Zum Abschluss lobte Frank noch einmal das Engagement und Durchhaltevermögen der Teilnehmer. Mit viel Beifall wurde der Lehrgang beendet und die Referenten verabschiedet.

R. Richter

