

Lokales

22. September 2023 | Seite 17

🕒 4 min.

Effektiv gegen Angriffe wehren

Louis Krauskopf und Daniel Schneider unterrichten Krav Maga in Olpe.
Ein Besuch

Britta Prasse

Olpe Blauer Mattenteppich, grelle Deckenleuchten, Spiegel-Wand. Ein Angstraum sieht anders aus. Aber genau hier stellen sich die Teilnehmer ihrer Angst. Der Angst vor Handgreiflichkeiten, einem plötzlichen Übergriff. „Krav Maga ist keine Sportart“, sagt Kursleiter Daniel Schneider. „Es geht um reine Selbstverteidigung in echten Situationen auf der Straße.“

Der Krav-Maga-Kurs findet immer dienstagabends im Aktiva Olpe statt. Sechs Teilnehmer sind heute gekommen. Darunter die Geschwister Tim (18) und Hanna (16). Beide haben vor ein paar Wochen mit Krav Maga begonnen. „Ich habe ein paar Jahre Taekwondo gemacht. Um sich in Gefahrensituationen wehren zu können, finde ich das hier aber realistischer“, meint Tim. Auch für Hanna ist Selbstverteidigung ein Thema. „Ich bin mal mit ein paar Freundinnen abends durch die Stadt gegangen, als uns ein Mann gefolgt ist und uns angepöbelt hat.“ Es sei zwar nichts passiert, trotzdem sei es ein ungutes Gefühl gewesen. Denn: Was hätte vielleicht passieren können, wenn er nicht aufgehört hätte?

„Bei Krav Maga konzentrieren wir uns auf einfache Bewegungen. Es geht darum, in kurzer Zeit viel zu lernen“, erklärt Daniel Schneider. Mit den effektiven Techniken könne sich auch eine zierliche Frau gegen einen zwei Meter großen 100-Kilo-Mann behaupten. Um das zu verdeutlichen, spielen die Teilnehmer Angriffsszenarien durch.

1. Szenario: Schubsen

Bevor wirklich Hand angelegt werde, sollte immer erst Mimik und Gestik eingesetzt werden. Wer mit einer selbstsicheren Körpersprache auftritt, ist kein leichtes Opfer. „Wir arbeiten erstmal mit der Stimme, indem wir dem Angreifer ‘Stop!’ oder „Es reicht jetzt!’ entgegenschreien“, sagt Schneider. Wenn der Angreifer nicht ablasse, immer weiter schubse, könne man mit der flachen Hand die Hand des Angreifers zur Seite schlagen, sodass sich sein Oberkörper automatisch zur Seite drehe. Mit beiden Händen könne man den Angreifer dann an der Schulter packen und von sich wegstoßen. Wenn er es dann immer noch nicht verstanden habe, gebe es eine einfache, aber sehr wirksame Methode, um