

Sondertraining am FAG – Karate-Meister vermitteln Selbstverteidigung

mst. „Warum machen wir nicht auch mal Selbstverteidigung? Wir könnten das doch zusammen ausprobieren? Am besten in unserem Deutsch-Kurs?“ So ähnlich klangen die Fragen, mit denen Schüler*innen an Frau Mandl-Steuer herantraten, die bekanntermaßen eine begeisterte Karateka ist. Aber gerade gegen Schuljahresende ist es mit den Terminen nicht immer ganz einfach und so war es dank der Flexibilität der Trainer und der Schüler*innen doch noch möglich, eine Selbstverteidigungseinheit an die Projektstage dranzuhängen. Mücahit Demirel (3. DAN) und Andreas Neuwerck (2. DAN), beide Karate-Trainer bei Goju-Ryu-Karate Club Vaihingen an der Enz, besuchten das FAG und unterwiesen die Lernwilligen in die Basiselemente der Selbstverteidigung. Das Wesentliche des Karate ist nicht die Frage, über Sieg oder Niederlage zu entscheiden. Wesentlich ist, dass der Charakter durch das Training entwickelt wird und der Karateka jedes psychische und physische Hindernis zu überwinden lernt. Die grundlegende Frage sei daher, so Karate Club-Vorstand Mücahit Demirel, ob man ein Opfer sein wolle, oder ein Gegner. Und die Schüler des Leistungskurses Deutsch am FAG wollten in der Folge definitiv keine Opfer sein: Erst



Vereinsvorstand Mücahit Demirel zeigt eine Abwehrtechnik



Die Trainer Demirel und Nauwerck simulieren einen Angriff auf der Straße

bewiesen sie Stimmgewalt, indem sie so laut wie möglich schrien – ein effizientes Mittel, um den potentiellen Angreifer abzuschrecken und für Aufmerksamkeit zu sorgen. In der Folge wurden unter Anleitung der Trainer paarweise konkrete Griffe und Abwehrtechniken geübt, die die Schüler*innen nach einigem Üben schon gut beherrschten. So wurde deutlich, dass man auch mit minimaler Körperkraft, mitunter reicht sogar ein einzelner Finger, einen starken Gegner im wahrsten Sinne des Wortes in die Knie zwingen kann. Auch das Zugehen auf den Angreifer in einer bedrohlichen Situation, das „Standing“, gelang den jungen FAG-lern recht schnell. An konkreten Momenten und selbst erlebten, bedrohlichen Situationen wurden Handlungsmöglichkeiten besprochen und dann geübt. „Selbstverteidigung ist nichts, was man auswendig lernen kann, das ist in höchstem Maße von der Situation, den Beteiligten und der Umgebung abhängig. Manchmal kann man einfach nicht weglaufen, dann muss man sich dem Konflikt stellen“, so Demirel. Auch als die Trainingseinheit zu Ende war, konnte man den jungen Erwachsenen anmerken, wie gebannt und interessiert sie waren und so wurde die Doppelstunde deutlich überzogen. Das große Interesse der Schüler*innen und die daraus folgende Begeisterung für den Kampfsport Karate wird hoffentlich im aktuellen Schuljahr

seine Früchte tragen, wenn es eine Beteiligung des Goju-Ryu-Karate Clubs an den Projekttagen 2023 – mit einer Vorführung der unterschiedlichen Bereiche dieses Kampfsports (auch Sportkarate im Wettkampf-Bereich) geben wird.



Einige der kampfwilligen Schüler*innen: von links hinten nach rechts vorne: Julius Pfeiffer, Trainer Andreas Nauwerck, Ronnie Steurer, Julica Disselhoff, Sara Lina Reichelt und Mükahit Demirel