



Sogar ein Angriff mit dem **Messer** kann dank Systema-Technik ohne Kraftaufwand und mit einfachen Handgriffen „entschärft“ werden. RP-FOTO: DIETRICH JANICKI

Verteidigung für Frauen

METTMANN (ball) Wozu sich Elemente des Systema noch nutzen lassen, zeigt MTV-Übungsleiter Martin Schulte am kommenden Wochenende. In Zusammenarbeit mit dem Weißen Ring bietet der Verein ein Wochenendseminar über Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen an.

Schulte selbst wird dabei Verhalten in Gefahrensituationen demonstrieren und analysieren. In der Selbstbehauptung geht es vorwiegend um vorbeugende Strategien, das Verhalten von Tätern und Opfern, Kommunikation und Körpersprache. Verschiedene Verhaltensmuster und Lösungsmöglichkeiten werden in Rollenspielen erprobt.

Im Praxisteil der Selbstverteidigung erlernen die Teilnehmerinnen wirkungsvolle und direkte Verteidigungstechniken. Hier kommen auch Elemente des Systema zum Einsatz. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Angriffssituationen – zum Beispiel durch einen Straßenträuber – werden geübt, und die erlernten Techniken können an einem geschützten Angreifer realistisch getestet werden. Ziel ist es, Selbstbewusstsein und das Vertrauen in die eigene Person bei den Frauen zu stärken.

Selbstverteidigung 12./13. März, 10-13 Uhr, MTV-Gelände, Neanderstraße, Anmeldung: MTV, ☎ 0 21 04 / 97 60 06 oder Martin Schulte ☎ 0 21 04 / 71 4 50.