Ängste abbauen - Selbstvertrauen lernen...

Autor(en): **Käsermann, Daniel**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport**

Band (Jahr): **53 (1996)**

Heft 9

PDF erstellt am: **30.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-993310

Nutzungsbedingungen

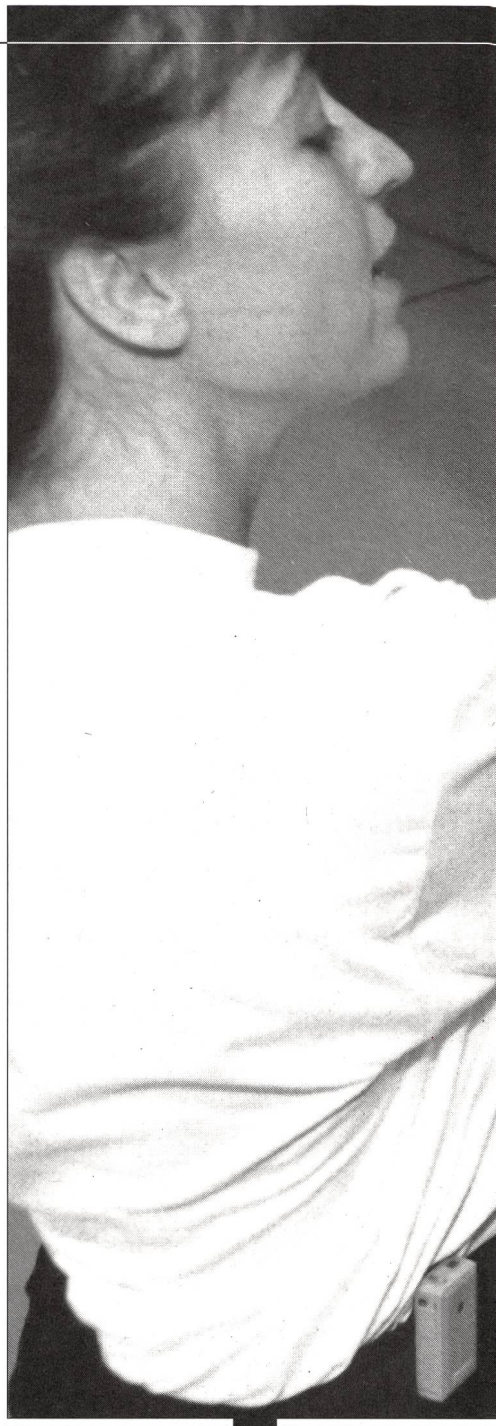
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch



Selbstverteidigung für Behinderte

Ängste abbauen – Selbstvertrauen lernen...

«Ich wartete in der Dunkelheit, als sich mir plötzlich eine Gestalt näherte. Wie reagiere ich , wenn ich angegriffen werde?»
Diese Frage stellen sich viele Leute – Frauen und Männer. In einer speziellen Situation befinden sich Körperbehinderte...

Daniel Käsermann

Ich bin beeindruckt. Nach meinem Besuch des Selbstverteidigungskurses für Behinderte im Feriendorf Twannberg hoch über dem Bielersee gehen mir viele Gedanken durch den Kopf.

Kursausschreibungen für Selbstverteidigung richten sich in der Regel an Frauen. Eigenartigerweise denkt man, Männer könnten sich problemlos verteidigen. Ich bin mir nicht sicher. Dass nicht nur Kraft wichtig ist, sehe ich nach diesem Besuch klar.

Mein Gegenüber ist ein ruhiger, fröhlicher Mann, etwas müde von den vorangegangenen Übungen der Verteidigungsphilosophie Wing-Tsun. Guido Hauff, vierzigjährig, Paraplegiker durch Unfall seit siebzehn Jahren.
Das obenstehende Erlebnis war ein Grund für Guido, einen Selbstverteidigungskurs für Behinderte zu besuchen: «Ich glaube zwar, dass Behinderte im allgemeinen weniger gefährdet sind, als Nichtbehinderte. Die angreifenden Personen haben bei uns doch ein schlechtes Gewissen.»

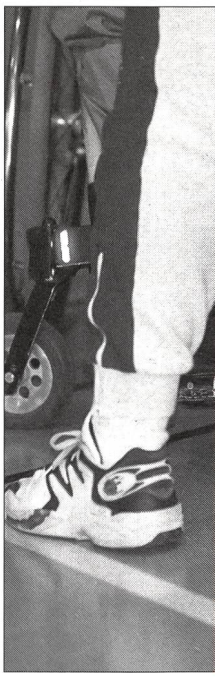
Trotzdem ist dies natürlich keine Versicherung gegen Beraubung und andere Taten. «Ich will lernen, mich gegen mögliche Angriffe so gut als möglich wehren zu können, geistig für eine Abwehr bereit zu sein und dadurch in heiklen Situationen selbstbewusster auftreten zu können.» Dies sind auch wichtige Punkte in den Zielen der Kursleitung.

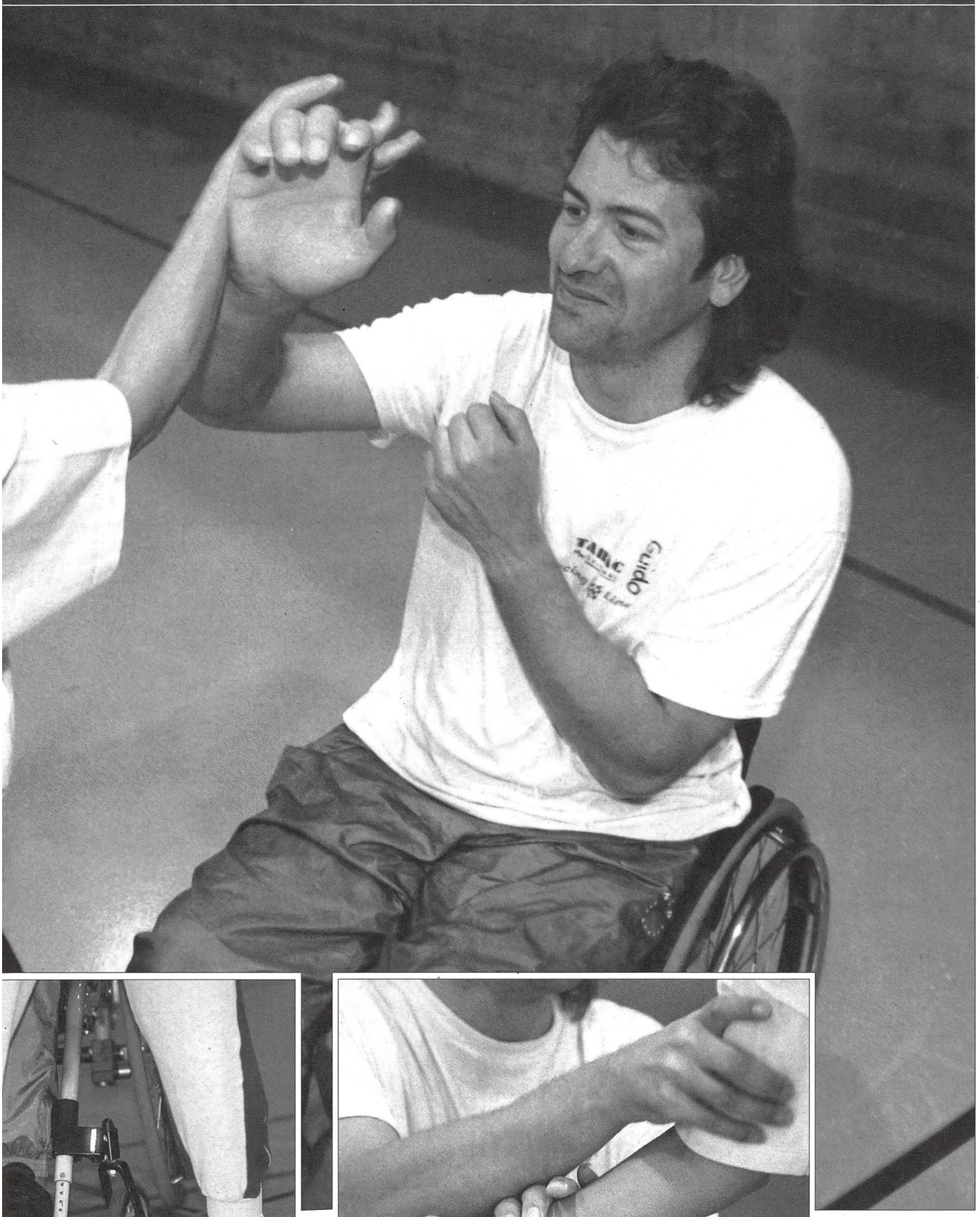
Babette Goudy hat diesen Kurs aufgrund ihrer Erfahrungen mit Behinderten initiiert und organisiert. Rolf Frutschi, Leiter einer Schule für Kampfkunst Wing-Tsun (WT), leitete den Unterricht technisch.

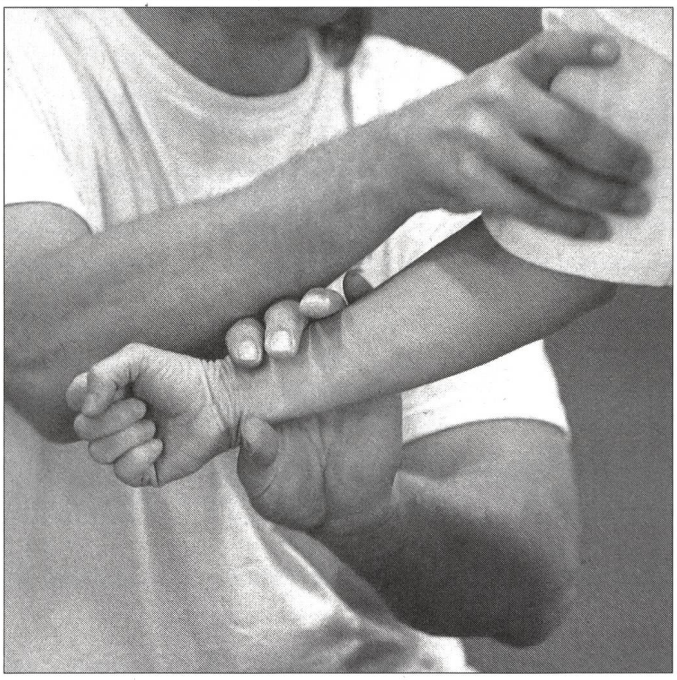
WT ist die Kunst, Kraft zu neutralisieren und aggressiv zu verteidigen. Ein WT-Kämpfer greift nie an. Sein Ziel ist nur die Verteidigung mit natürlichen Bewegungen. Er handelt nicht instinktiv, sondern mit Verstand.

Rolf Frutschi will den Behinderten mit dieser Kampfkunst bewusst machen, dass sie ihren Körper als Waffe einsetzen können, wenn sie zur Verteidigung bereit sind. Bereitschaft bedeutet auch Selbstsicherheit, weniger Angstgefühle.

Dass dies der einfühlsamen Leitung gelungen ist, bin ich überzeugt. ■







Oben und links: Babette Goudy zeigt Guido Hauff, wie er sich gegen Schläge schützen kann.

Kleines Bild ganz links: Das Leitungsteam demonstriert eine wirkungsvolle Verteidigungsmethode: Solange man den Gegner festhält, kann er nicht zuschlagen...