Einen Lehrgang „Messerabwehr – Realistische Verteidigungstechniken“ bot der SV Concordia im Zanshin Dojo Wilhelmshaven an. Gastdozent war Denis Heinrich (vorne rechts, 4. Dan Jiu Jitsu) vom Zanshin Dojo Erftstadt. Typische Jiu Jitsu-Messer-Abwehrtechniken wurden im Kontext widriger „Straßen-Angriffssituationen“ geprüft, mögliche Optionen erkannt und entsprechende Maßnahmen zur Verteidigung ergriffen. Ziel des Lehrgangs war, sich insbesondere mit den jeweiligen Eingangssituationen auseinander zu setzen und die erste Reaktion zu trainieren. Ein entsprechender Einsatz von medialen Ausbildungsmitteln und spezifischem Trainingsgeräten schuf den optimalen Rahmen für diesen Lehrgang. FOTO: SVC/P

Ein voller Erfolg war der vom SV Concordia zum zweiten Mal angebotene Frauen-Selbstverteidigungskurs des Zanshin Dojo Wilhelmshaven. In fünf Trainingseinheiten lag das Hauptaugenmerk auf den Themen Gewaltprävention, Selbstbehauptung und effektive Selbstverteidigung. Die Teilnehmerinnen lernten dabei Schlag- und Tritttechniken, Stress-Bewältigungstechniken sowie Abwehrtechniken zum Beispiel gegen Würgeangriffe im Stand von vorne und hinten und am Boden kennen. Abschließend wurde das Erlernte in typischen „Straßen-Situationen“ mittels eines Vollkontakt-Schutzanzugs für den Angreifer unter Beweis gestellt. Das Foto zeigt die Teilnehmerinnen mit Trainer Sven Schoolmann (rechts). FOTO: SVC/P