DEUTSCHER AIKIDO-BUND e.V.

oder: Warum Männer in Frauenselbstverteidigungskursen aufpassen sollten ...

Auch in diesem Jahr wurden die Vereine aufgefordert, sich an der Aktion „Gewalt gegen Frauen – nicht bei uns“ des Deutschen Olympischen Sportbundes zu beteiligen. Und diesmal habe ich es gleich größer aufgezogen.
Als kompetenten Dozenten konnte ich Oli Sell, 3. Dan Aikido, gewinnen, der den Vormittag mit Dennis Traband, 1. Dan Aikido, zusammen sehr schön gestaltete. Es gab einen theoretischen und einen praktischen Teil und die 35 Damen und 10 Herren waren mit Verve bei der Sache – ja, in unserem Kurs gab es auch Herren.
Dies resultierte aus der nöligen Reaktion meiner männlichen Mitglieder auf die Tatsache, dass Oli kommt und sie nicht mitdürfen, und aus der Überlegung, dass ein männlicher Angreifer ja doch ein realistischeres Szenario ist.
Die 35 Damen rekrutierten sich aus Niedernhausen und den benachbarten Vereinen, wobei die Aikidokainnen aufgefordert waren, weibliche Verwandte und Freundinnen mitzubringen. Dieser Aufforderung wurde auf breiter Front gefolgt!



in Theorie



und Praxis

Nach einem Vortrag über gefährliche Alltagssituationen und den Umgang damit folgte ein praktischer Teil, in dem einfache Ausweichbewegungen einmal mit einem Hebel und einmal mit einem Abwurf kombiniert wurden – und hier schlug die Stunde der Herren (hihihi): Sie durften, da in der Minderzahl, immer eine ganze Gruppe Frauen angreifen und sich abwehren lassen. Dies führte vereinzelt zu bläulich verfärbten Nasen, aber trotzdem hatten alle ziemlich viel Spaß.
Abgeschlossen wurde der Kurzlehrgang durch einen Vortrag über Waffen – Quintessenz: Sinnvoll und für uns selber ungefährlich ist eine Taschenlampe! Damit hat man keine Angst im Dunkeln, kann einen Angreifer blenden und im Zweifel auch bedrohen und zuschlagen.
Oli, Dennis, das habt Ihr fein gemacht, wir holen euch wieder!

Petra Schmidt,
AC Niedernhausen e. V.