Also ein Lehrgang nur für Frauen sollte es sein – dazu mit Oliver Sell, 3. Dan, ein super Meister, den wir bereits beim Lehrgang in Ohren kennenlernen durften und auf den wir uns deshalb schon riesig freuten. Also wurden noch ein paar Leute motiviert – der Lehrgang war ja nicht nur für Aikidoka ausgeschrieben – und so machten sich am Nikolausmorgen acht Damen (Aikidoka und Nicht-Aikidoka) aus Walldorf und Umgebung auf den Weg in den Nebel, der kurz vor Niedernhausen auftauchte.

Die Kleiderordnung war vorgegeben: Alltagskleidung. Ist ja klar, zur Selbstverteidigung auf der Straße zieht man sich ja nicht erst um ;-) So füllte eine bunte Menge Damen (und auch Herren aus dem Aikido-Club Niedernhausen, schließlich benötigen die Frauen ja „Unterrichtsmaterial“) die Turnhalle der Theißtalschule.

Zu Beginn gab es dann eine theoretische Einführung ins Thema. Oli und Dennis erläuterten uns erst einmal, um welche Art von Angriffen es bei so einer Selbstverteidigung gehen kann, schließlich greift nicht jeder gleich an. Manchmal erkennt man die Gefahr schon von weitem, manchmal kommt ein Angriff völlig unvermutet aus einer Alltagssituation heraus. Weiter ging es dann mit den Grundsäulen der Selbstverteidigung, der geistigen Vorbereitung, den rechtlichen Grundlagen (was darf ich überhaupt tun) und so weiter.

Klar war allen, dass man in einem knapp dreistündigen Seminar nicht zum Selbstverteidigungs-Weltmeister wird, und so ging es dann auch bald zum praktischen Teil über.

Sowohl für die Nicht-Aikidoka als auch für die Aikidoka war das Training natürlich ungewohnt. So fing das Training mit dem richtigen Ausweichen an – in welche Richtung sollte es gehen? Das war schnell rausgefunden: Seitlich oder sogar schräg nach vorne, damit man schnell aus dem Angriffsradius kommt – doch stets die Deckung nicht verlieren. Und um den Überraschungsmoment auf seiner Seite zu haben, auch nicht zögern und den Angreifer möglichst schnell „unschädlich“ machen.

Um dies gut trainieren zu können, stellten die oben genannten Herren die Angreifer dar, schließlich werden Frauen seltener von Frauen angegriffen als vom männlichen Geschlecht. Doch ob die anwesenden Herren vorher ahnten, wo ihr Besuch zu einem Lehrgang nur für Frauen enden sollte???

Auf jeden Fall brachte der Lehrgang viel Spaß und beleuchtete uns mal eine Selbstverteidigung, wie wir sie in unserer Kampfkunst im Dojo doch in der Regel nicht erleben.

Die Zeit ging mal wieder viel zu schnell vorbei, aber das wird nicht der letzte Lehrgang dieser Art gewesen sein.

Vielen Dank für die Ausrichtung dieses tollen Lehrgangs!!!

Anke Schröder,
TGS Walldorf e. V.