

Klaren Kopf behalten

Selbstverteidigung Moshe-Hai Galisko war bei einem Krav Maga-Kurs der TSG Kirchhellen zu Gast

Birgitt Schuknecht

„Kampf von Angesicht zu Angesicht“ war das Motto in der Kirchhellener Matthias-Claudius-Halle. So lautet auch die Übersetzung von KAPAP (Krav Panim I' Panim). Die Krav Maga-Abteilung des TSG Kirchhellen bot einen Einführungskurs an und dem 1. Vorsitzenden Frank Zota war es gelungen, den Präsidenten der International Kapap Association als Ausbilder zu gewinnen. Der Kurs war bis auf den letzten Platz ausgebucht. Die Sportler wollten es sich nicht nehmen lassen, Moshe-Hai Galisko, dem Sohn des Gründers, gegenüberzustehen. Kapap und Krav Maga (hebräisch für Kontaktkampf) sind Stile der Selbstverteidigung, durch die Mann, Frau und Kind in einem Kampf bestehen und überleben können, sogar gegen bewaffnete Gegner. So gehörten ungeladene Handfeuerwaffen und Maschinengewehre bei der Demonstration der Techniken dazu. Der Erste

»Einen steinigen Weg zurückgelegt«



Der israelische Selbstverteidigungs-Guru Moseh Galisko (Bildmitte) vermittelte neue Erkenntnisse und Techniken beim Lehrgang der Krav Maga-Abteilung der TSG Kirchhellen.

Fotos 2, WAZ: Birgit Schweizer

Beigeordnete der Stadt Bottrop, Paul Ketzler, und der 1. Vorsitzende des Bottroper Stadtsporthundes, Wolfram Brüggemann, die sich vor Ort mit dieser Sportart vertraut machten, waren sichtlich beeindruckt. Entwickelt haben sich Krav Maga und Kapap aus dem Kampftraining der israelischen Spezialeinheiten. Die Techniken nutzen natürliche Bewegungsabläufe und Reflexe. So erlangen die Sportler schnell Fertigkeiten, mit denen ein Gegner abgewehrt werden kann. Dabei kommt es ebenso auf die psychologischen wie auf die physiologischen Aspekte des Kämpfens an. Es gilt, einen klaren Kopf zu behalten und der Situation angemessen zu reagieren. Schließlich ist der Kampf der beste, der vermieden werden kann. Das betont auch Moshe Galisko. Weglaufen ist okay, auch wenn es scheinbar den eigenen Stolz verletzt. Aggressionen haben hier keinen Raum. Garantiert wird dies durch eine gute Ausbildung der Trainer. „Wir nehmen nicht die Leute auf, gegen die wir uns eigentlich wehren wollen“, erläutert auch Zota. Der deutsche Delegierte der Association, der im nächsten Jahr

auf Seminarreise in England, Irland und Israel geht, hat einen „einen steinigen Weg zurückgelegt“, bis er zu Krav Maga gefunden hat. Ihm gefällt vor allem die Lockerheit, mit der die Sportler miteinander

umgehen. „Es haben sich viele Freundschaften entwickelt.“ Für Zota endet Krav Maga nicht am Hallenausgang. Die Abteilung organisiert Aktivitäten über alle Generationen hinweg. Mit Erfolg. Erst vor 18

Monaten gegründet, hat die Abteilung bereits über 100 Mitglieder und stößt an die Grenzen ihrer Hallenkapazitäten. Die Warteliste ist lang, denn diese Art der Selbstverteidigung ist für beide Ge-

schlechter und in jedem Alter geeignet. Besonders Frauen und Jugendliche sind auf dem Vormarsch. Beim Nachwuchs liegt der Anteil der Mädchen bereits bei 50 Prozent. Daran hat neben Zota das Ehepaar Goretzki einen großen Anteil. Petra Goretzki arbeitet derzeit an ihrer B-Lizenz als Trainerin, Manfred Goretzki kümmert sich um die Ausbildung der Kinder und Jugendlichen. Außerdem hält die Abteilung Kontakt zum Jugendamt und bietet Kurse für Organisationen wie den Arbeiter-Samariter-Bund an. Der Besuch von Moshe Galisko endete am Sonntag mit einem Kurs für Instrukturen.

BELIEBTE KURSE

Volltreffer

Mit Selbstverteidigung lauern den Gefahren entgegenwirken. Die Kurse und Lehrgänge der Vereine und Organisationen, wie man sich zur Wehr setzt, kommen gut an und sind beliebt. Auch die Veranstaltung der Krav Maga Abteilung der TSG Kirchhellen fand großen Zuspruch und war ein Volltreffer.



Im entscheidenden Moment richtig reagieren. Das lernten die Teilnehmer beim Krav Maga-Lehrgang der TSG Kirchhellen.