

# Bei Gefahr wird alles zu einer effektiven Waffe

Im Seminar wurde der Ernstfall geprobt

**Krav Maga Combat System ist die neugegründete Selbstverteidigungsabteilung der TSG Kirchhellen überschrieben. Die junge Abteilung hat jetzt ihren zweiten Schnupperkurs mit Bravour über die Bühne bekommen.**

Hauptdarsteller des ereignisreichen Vormittages waren Frank Zota (Full-Instructor), Manfred Goretzki (Basic-Instructor) und Heiko Ceschelski (Basic-Instructor), die die Teilnehmer des KM-Seminars bis an ihre Belastungsgrenzen forderten. Nach einem kurzen Aufwärmtraining ging es dann auch gleich in die Vollen. Frank Zota und Manfred Goretzki zeigten den interessierten Teilnehmern wie sie angegriffen werden könnten und wie sie sich effizient dagegen verteidigen.

Wie schnell diese Techniken zu erlernen sind, haben die Teilnehmer anfangs nicht glauben wollen. Doch sie wur-

den schnell eines besseren belehrt. Krav Maga Combat System kann jeder erlernen. „Man muss nicht besonders sportlich sein. Die Techniken, die hier erlernt werden, zielen auf die Schwachstellen des menschlichen Körpers. So ist es auch Frauen, die in der Regel etwas zierlicher als Männer sind, möglich sich gegen größere und stärkere Angreifer durchzusetzen und sich der Gefahrensituation zu entziehen“, betonten die Trainier.

Alles was man in die Finger bekommt wird bei Krav Maga zu einer Waffe gemacht. Bei Gefahr im Verzug ist es egal, ob es ein Stift oder eine Haarklammer ist, die dem Angreifer in die Wange gedrückt wird. Beides verursacht ihm Schmerzen, die es dem Opfer ermöglichen wegzulaufen.

Nach Abschluss des Seminars waren die Teilnehmer von der Effektivität des Systems überzeugt und begeistert. Und das so sehr, dass am Ende des Tages einige Neuanmeldungen zu verzeichnen waren.



Die Teilnehmer des Selbstverteidigungs-Seminars waren überrascht, wie schnell man sich die effizienten Techniken aneignen kann.