

- VILSHOF. ANZEIGER, 2.2.2019 -



**Halten Angriffen stand:** Doris Gehrke (v.l.), Luzia Reiter, Christa Willmerdinger, Frieda Gaidas, Luise Oswald, Anita Wallner und Trainer Christoph Kofler.  
- Foto: Jürgen Katzbichler

## Starke Frauen

### RCV bietet Selbstverteidigungskurs für Frauen

**Vilshofen.** Niemand möchte in die Situation kommen, dass man sich körperlich verteidigen muss. Gleichzeitig berichteten mehrere Teilnehmerinnen beim RCV-Selbstverteidigungstraining von „unangenehmen Situationen“ aus der Vergangenheit. Genau da setzt das Selbstverteidigungstraining von Christoph Kofler an: Den zwölf Teilnehmerinnen, aufgeteilt in zwei Gruppen, wurden die Grundlagen der Selbstverteidigung in einem dreistündigen Basiskurs im Bootshaus vermittelt.

Das Training beleuchtet psychologische, praktische und rechtliche Aspekte. Zunächst definieren die Teilnehmerinnen ihre eigenen Grenzen, legen ihr persönliches Grenz-Kommando fest und verinnerlichen dies gezielt bei Rollenspielen. Es findet insofern eine Abgrenzung zwischen verbaler und körperlicher Verteidigung statt. Nebenbei wurde man sensibilisiert dafür, Gefahren zu vermeiden. So sollte man etwa beim Warten an einer Bushaltestelle seine Umwelt jederzeit aktiv im Blick behalten.

Gezielte Übungen ließen die Teilnehmerinnen ihre Kraft aktiv

erleben und an Selbstvertrauen gewinnen. „Neben dem Einsatz des eigenen Körpergewichts bei der Verteidigung spielt es eine große Rolle, mit den richtigen Körperteilen zuzuschlagen“, erklärte der Trainer. So entfalte ein dynamisch ausgeführter Schlag mit einem Ellenbogen deutlich größere Wirkung, als ein Faustschlag und ist zudem weit weniger schmerzhaft für einen selbst.

Im weiteren Verlauf des Kurses ging es auch um die so genannten „Vital-Punkte“ des Angreifers, wie man ihn wirksam abwehren und sich im Idealfall der Situation entziehen kann. „Selbstverständlich sollte bei jedem Angriff die Polizei verständigt werden“, erklärte Christoph Kofler – mit ausreichend Abstand zum Täter, um nicht Gefahr zu laufen, erneut angegriffen zu werden.

Bei der Feedbackrunde berichtet eine Teilnehmerin, dass sie ihre Unsicherheit abbauen und Selbstvertrauen gewinnen konnte. Eine andere Teilnehmerin war positiv überrascht, dass sie die eigene Kraft aktiv erlebt hat und nicht erwartet hätte, sich so gezielt verteidigen kann. – va