

## Horner Judomädchen lernen Selbstverteidigung



„Treten, Kratzen, Beißen und Schlagen ist heute erlaubt, sogar erwünscht“, mit dieser Trainingsansage überraschten die Judotrainer des TV Eiche Horn ihre weiblichen Nachwuchsjudoka beim gemeinsamen Wochenendlehrgang mit dem FTSV Jahn Brinkum. Nicht die olympische Zweikampfsportart Judo, sondern die Anwendung der erlernten Judotechniken in der Selbstverteidigung waren die Trainingsinhalte des fünfstündigen Lehrganges. Schnell wurde den rund 20 Teilnehmerinnen im Alter von 8 bis 13 Jahren bewusst, dass die sonst im Training so gefragte sportliche Fairness, in der Selbstverteidigung in den Hintergrund rückt.

„Beim Judotraining dürfen wir unserem Partner nicht wehtun. In der Selbstverteidigung hingegen lernen wir, wie sich auch Mädchen gegen Größere und Stärkere wehren können“, beschreibt Anna Röhrig ihre Erlebnisse bei ihrem ersten Selbstverteidigungslehrgang.

Erfreut über die intensive Mitarbeit ihrer Judomädchen zeigte sich die Referentin Lydia Wullschläger: „Es war sehr schön zu sehen, wie unsere Mädchen bereits durch das Judotraining auf Konfliktsituationen vorbereitet wurden. Mit ein paar zusätzlichen Schlag- und Tritttechniken, konnten schon sinnvolle Verteidigungskombinationen erarbeitet werden.

Eine abschließende Überprüfung der erlernten Techniken erfolgte am Ende der Einheiten, dabei kam ein spezieller Schutzanzug, durch den der Angreifer gesichert wurde, zum Einsatz. So konnte eine realistische Angriffssituation, ohne Verletzungsrisiko, simuliert werden.

Um an der Selbstverteidigung interessierte Kinder, Jugendliche und Erwachsene die Möglichkeit zu geben, sich auf Gefahren vorzubereiten, richtet die Judoabteilung des TV Eiche Horn altersgerechte Selbstverteidigungskurse ein.

Informationen und Anmeldung unter der Telefonnummer:

0421 67 37 87 31