

Wertvolles Wissen zur Selbstverteidigung

Spezialtraining bei der Karateabteilung des SV Töging stößt auf großes Interesse

erstellt am 04.09.2017 um 20:01 Uhr

aktualisiert am 04.09.2017 um 20:28 Uhr

>



Die Teilnehmer am Spezialtraining zur Selbstverteidigung haben sich zu einem Erinnerungsfoto aufgestellt. - Foto: Wittmann

Zwei- bis dreimal pro Woche trainieren knapp 40 Kinder, Jugendliche und Erwachsene traditionelle, aus Japan überlieferte Techniken der Selbstverteidigung.

Referent beim Spezialtraining war der aus Dietfurt stammende und aktuell in Bayreuth lebende Fabian Wagle. Er und Sensei (Dojoleiter) Franz Wittmann kennen sich schon viele Jahre. "Mit Franz habe ich Jahre lang Seite an Seite trainiert. Wir haben gemeinsam die Kampfkunst leben und lieben gelernt - als Methode zur Selbstentfaltung, Persönlichkeitsentwicklung oder als Weg der Selbstverteidigung. Uns beide findet man nun schon seit über 20 Jahren auf der Matte, wo wir beide Blut und Wasser geschwitzt haben", erzählt Fabian Wagle, mehrfacher Träger des schwarzen Gürtels in verschiedenen Disziplinen.

21 Teilnehmer mit einem großen Spektrum an Erfahrung, vom Anfänger bis zum Profi, trainierten einen ganzen Samstagnachmittag verschiedenste Methoden, sich in extremen Situationen effizient zur Wehr zu setzen. Nach einem Einstieg mit theoretischen Grundlagen ging es mit Hilfe von Schlagpolstern und vollem Körpereinsatz zur Sache; sowohl im Stehen in verschiedenen Distanzen als auch beim

Bodenkampf. Die Teilnehmer wurden mit verschiedenen Mitteln gezielt unter Druck gesetzt, um die Belastung einer realen Notwehrsituation so realistisch wie möglich nachzustellen.

"Die nötige Ernsthaftigkeit darf nicht fehlen, der Spaß bleibt trotzdem nicht auf der Strecke. Wer bei uns im Dojo trainiert, der weiß, worauf er sich einlässt. Alle sind mit Herzblut dabei, auch dann, wenn es manchmal etwas härter zur Sache geht. Die Atemlosigkeit und manche blaue Flecke der Teilnehmer bestätigen das. Größere Verletzungen hat es bei uns noch nicht gegeben, Rücksicht auf Trainingspartner ist oberstes Gebot."

Gelehrt wurden auch Methoden der Hilfestellung, wenn eine andere Person sich in einer Notwehrsituation befindet. Sofern sich eine körperliche Auseinandersetzung nicht vermeiden lässt, plädierte Wagle für Zivilcourage und die Entschlossenheit, sich und seine Lieben zu verteidigen.

Interessierte können gerne zu einem Schnuppertraining anfragen. Trainiert wird in der Turnhalle des SV Töging, Weitere Informationen gibt es bei Wittmann unter Telefon (0170) 778 69 00 oder E-Mail: shinbukan@outlook.de sowie im Internet unter www.shinbukansite.wordpress.com.

Donaukurier