

# Angriff abwehren mit Tasche und Schlüssel

## Selbstverteidigung beim TuS 09 Frelenberg

VON JENNIFER HAPKE

**Übach-Palenberg.** Wie verteidigen wir uns sinnvoll, wenn wir auf der Straße angegriffen werden? Diese Frage ist in der heutigen Zeit aktueller denn je und war auch Gegenstand des Lehrgangs der Frauen der Turnabteilung des TuS 09 Rot-Weiß Frelenberg. Unter der Anleitung von Carsten Müller, Trainer der Taekwondo-Abteilung des TUS, und seinen engagierten Helfern, Pascal Hückelhoven, Belana Mingers, Kim Vanderlied, Julien Bassauer, Eleonore und Charlotte Müller, alles Schwarzgurtträger der Abteilung, bekamen die Teilnehmer einen Überblick darüber, wie man sich in Notsituationen auf der Straße verteidigen kann.

### Überraschung des Gegners nutzen

Zu Beginn stand erst mal das obligatorische Schocken auf dem Programm. „Wenn wir in eine Situation kommen, in der wir bedrängt werden, müssen wir versuchen, uns Luft zu verschaffen, sei es mit einem Tritt vor das Schienbein des Gegners oder auch mit einem Schlag auf die Ohren“, erklärte Müller.

Neben dem „Luft verschaffen“ hat das Schocken aber noch einen weiteren Effekt. Der Angreifer rechnet nämlich zumeist nicht damit, dass man sich wehren könne, und das sei ein entscheidender Vorteil in dieser Situation, so Müller weiter.

Hierzu wurden geeignete Tritt- und Schlagtechniken an Schlagpolstern eingeübt. Danach ging es darum, gezielt auf einen Angriff zu reagieren, indem man versucht,

ihn abzuwehren und gleichzeitig einen Konter anzusetzen. Auch das wurde wiederum an den Polstern ausprobiert. Insgesamt wurde in fünf kleinen Gruppen an fünf verschiedenen Stationen knapp eine Stunde lang trainiert. Die Teilnehmerinnen waren begeistert bei der

„Zuerst muss man sich Luft verschaffen, zum Beispiel mit einem Tritt vors Schienbein.“

**CARSTEN MÜLLER,  
TRAINER TUS 09 FRELENBERG**

Sache.

Im Abschlussgespräch wurden die Verteidigungsstrategien nochmals zusammengefasst und der Einsatz von Alltagsgegenständen in der Selbstverteidigungssituation besprochen. „Wir alle gehen meist nie ohne Schlüssel oder gleich mit gesamter Handtasche aus dem Haus. Gerade das eignet sich hervorragend, um auf Angriffe reagieren zu können“, erklärte Carsten Müller den Teilnehmerinnen.

### Nicht das Leben riskieren

Im Endeffekt gelte aber immer eine Regel: „Werden wir mit Waffengewalt zur Herausgabe unserer Wertsachen gezwungen, so bekommt der Angreifer sie auch, denn was kann so wertvoll sein, dass wir dafür unser Leben riskieren?“

Die Teilnehmerinnen konnten viel Neues von dem Lehrgang mitnehmen und bedankten sich anschließend bei Carsten Müller und seinem Team für eine tolle Trainingsstunde in Selbstverteidigung.



Üben für den Fall eines Angriffs: Julian Bassauer und Charlotte Müller trainieren ihre Selbstverteidigung. Foto: Jennifer Hapke