

Ein Angebot der KFB: Selbstverteidigung & Selbstbehauptung

Zum wiederholten Male fand im Rahmen der Angebote des Bereichs Kultur – Freizeit und Bildung Werraland (KFB) ein Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurs statt. Durchgeführt wurde der Kurs von Sufi André Bürmann von der Kampfkunstschule Tao Shen aus Reichensachsen.

Zu Beginn einer jeden Unterrichtseinheit wurden gymnastische Übungen zur Erwärmung und speziell zur Rückenschulung durchgeführt. Die Gymnastik beinhaltete Kräftigungs-, Ausdauer- und Dehnungselemente. **Inhalte des Kurses waren neben dem Lernen der Selbstverteidigungstechniken aus dem Kampfkunst-System Wing Chun auch die Stärkung der Psyche und die Verteidigung mit verbalen Mitteln.** So wurden in Rollenspielen Alltagssituationen durchgespielt, in deren Verlauf sich die Teilnehmer gegenseitig gegen einen Dritten verteidigen, beziehungsweise helfen sollten.



Die Unterrichtseinheiten waren geprägt durch den Wechsel von Selbstverteidigungstechniken, Rollenspielen, Konzentrations-, Entspannungs- und Gleichgewichtsübungen. Neben den Techniken und körperlichen Übungen wurde den Teilnehmern auch die Philosophie der Kampfkunst vermittelt. **"Ein nicht stattgefundenener Kampf ist ein gewonnener Kampf"** Das bedeutet: es ist besser einem Kampf aus dem Weg zu gehen, weil das nicht feige, sondern klug ist. Die Teilnehmer entwickelten während des Kurses ein gutes Körpergefühl und überwandern mit der Zeit Bedenken und Ängste.

Nach jeder Übungsstunde waren alle ziemlich geschafft aber sehr zufrieden und freuten sich auf den nächsten Trainingstag.

Es grüßt Sie,
Ulrich Kalthaus
Abteilungsleiter KFB