



Selbstverteidigungskurse für Frauen: In entscheidenden Sekunden richtig zu reagieren, will geübt sein

LERNEN, SICH ZU WEHREN

In Zürich wurde eine junge Frau mitten in der Innenstadt am helllichten Tag gewaltsam in ein Auto gezerrt und später vergewaltigt. Parkhäuser sind zu einem Risikofaktor geworden, nächtliche Tram- und Zugfahrten zu wahren Horrorkulissen. In diesen Zeiten muss jede Frau selber zusehen, wie sie sicher nach Hause kommt. Zuhausebleiben ist keine Alternative. Lernen Sie Ihre Stärken kennen. Unser Selbstverteidigungskurs hilft Ihnen dabei.

TEXT: DENISE YANNOULIS FOTO: KARL HOFER

Wenn Frauen erzählen, packt einen das kalte Grausen: Da werden Parkbussen in Kauf genommen, nur damit das Auto vor der Haustür stehen bleiben kann oder auch Taxichauffeure zum Warten aufgefordert, bis das sichere Treppenhaus erreicht ist. In den verschiedensten Situationen bekommen Frauen jeden Alters den heissen Atem unberechenbarer Gewalt zu spüren – und sie versuchen sich zu wehren. Ob allerdings ein pralles

Schlüsselbund, eine gezückte Nagelfeile oder ein giftiger Haarspray dieses Problem lösen, sei dahingestellt. Unzählige missglückte Abwehrversuche sind jedoch Beweis genug dafür, dass solche improvisierten Waffen nur in den wenigsten Fällen wirklich hilfreich sind. Ein halbwegs kräftiger Gegner setzt sie vor allem mit dem Komplizen Überraschung mit einigen Handgriffen ausser Gefecht.

Das Lösungswort heisst Selbstvertrauen. Untersuchungen haben ergeben, dass die Ausstrahlung eines gewählten Opfers noch darüber entscheiden kann, ob es zum tatsächlichen Angriff kommt – oder eben nicht. Aber auch auf die ersten Sekunden der Konfrontation kommt es an, die, richtig genutzt, den Gegner noch zur Flucht bewegen können. Bis hin zum unumgänglichen Kampf, der mit dem entsprechenden Wissen und Können Zeit für Hilfe von aussen oder sogar für ein Entkommen ermöglicht. Fazit: Es gilt, auf der Hut zu sein, seiner Stimme Gewicht zu verleihen, sich bewusst und klar zu sträuben.

ANGRIFF ODER VERTEIDIGUNG?

Trendgemäss werden zurzeit verschiedene Techniken zur idealen Selbstverteidigung angeboten, die aber alle zur grossen Familie der Kampfsportarten gehören. Dabei ist zu unterscheiden zwischen solchen, die klar dem Angriff dienen (zum Beispiel Thai-Boxen) und unweigerlich ein Kräftemessen der beiden Parteien herbeiführen. Und anderen, die lediglich die persönlichen Abwehrreflexe trainieren und der Angegriffenen somit nach erfolgtem Gegenschlag die Flucht ermöglichen. Ein Selbstverteidigungskurs für Frauen ist demzufolge ganz klar in der zweiten Gruppe dieser Techniken zu suchen. Stellt sich nur die Frage: Für welchen entscheide ich mich nun? An wen sollen Frauen sich wenden im Reich von Herrn Schwarzenegger & Co? Etwas überfragt? Hilfe ist in Sicht!

WING CHUN ODER «SCHÖNER FRÜHLING»

Die wohl zarteste und vielversprechendste Jahreszeit stand im Chinesischen Namenspatin für den Kung-Fu-Stil Wing Chun. Zur Erinnerung: Kung Fu ist ein Überbegriff für alle chinesischen Kampf-

kunstarten, von denen es an die 500 verschiedene gibt (nicht zu verwechseln mit dem japanischen Pendant Budo, das zum Beispiel für Karate, Judo oder Aikido steht). Den Erzählungen nach reichen die Ursprünge dieser fernöstlichen Lehre bis zirka 2800 Jahre zurück.

Unsere Wahl fiel nicht rein zufällig auf Wing Chun – dieser Stil erfüllt sämtliche Erfordernisse und wurde erst noch von einer Frau entwickelt. Bis 1760 galt Wing Chun unter den Mönchen des Klosters Shaolin als ein «secret», als eine Art Geheimlehre, da sie die bereits jahrelang trainierenden Geistlichen zu noch effektvolleren Kämpfern machte. Geistige Mutter dieser Theorie war eine vife Nonne namens Ng Mui, die ihr Augenmerk besonders auf Schwachstellen des Gegners richtete. Die Lehre basiert auf drei Schwerpunkten: der Zentrallinie (empfindliche Punkte des Körpers), der Gleichzeitigkeit (Abwehr/Angriff) und der Gefühlsschulung (Reflexe). Im Wing Chun Kung Fu agiert demzufolge nicht Kraft gegen Kraft, sondern die Umlenkung der gegnerischen Kraft zum gleichzeitigen Konterangriff.

Doch es kommt noch besser. Wing Chun oder der Kung Fu ganz generell beinhalten nicht nur eine körperliche, sondern auch eine geistige Auseinandersetzung mit der eigenen Person. Zwar wird in erster Linie der Körper trainiert, doch gesellen sich in einer späteren Phase wichtige philosophische Aspekte hinzu. Denn schon bald wird spürbar, dass die durch Formen und auch Partnerübungen erzielten Energien noch viel weitgehender verwendet werden können (Meditation oder Heiltechniken). Die körperliche und geistige Harmonie, seine eigene Balance zu finden, ist denn auch das Ziel von Kung Fu.

TRAININGSAUFBAU

Da sich Frauen in der Regel gegen Männer wehren müssen, erscheint es sinnvoll, den Ernstfall gemeinsam mit Männern zu üben. Wir sind daher mit der organisierenden Kung-Fu-Schule übereingekommen, in unserem annabelle-Kursprogramm bereits trainierende Mitglieder des Clubs miteinzubeziehen. Der Kurs setzt sich aus etwa 15 Minuten Gesundheitsgymnastik (Aufwärmen, Dehnen, Stärken des Rückens), 15 Minuten Formen (Bewegungsabläufe, Anwendungen) und 60 Minuten Anwendung (Techniken, Partnerübungen, Reflexschulung) zusammen.

IHR SIFU

Verantwortlich für den Inhalt dieses Kurses zeichnet Sifu Lex Reinhart, Kung-Fu-Meister, internationaler Schiedsrichter und Inhaber der Ning-Mui-Kung-Fu-Schulen. Schon früh entdeckte er Kung Fu als Hobby, dass ihn unter anderem nach Asien und Australien zu den wichtigsten Lehrmeistern dieser Kunst führte, bis er sich nach einer Teilnahme an den Weltmeisterschaften hauptberuflich dem Kung Fu verschrieb.

KURSDATEN UND KOSTEN

Unser Kurs beginnt im März 1992 (siehe unten), er umfasst 12 Lektionen à 90 Minuten, verteilt auf drei Monate. Das Training findet entweder in den Räumlichkeiten der Schule statt oder in zentral gelegenen Turnhallen. Ein spezielles

Wo und wann?

Basel

Kurs 1: Fr 14.00-15.30 Uhr (ab 6. März)

Kurs 2: Fr 18.30-20.00 Uhr (ab 6. März)

Bern

Kurs 1: Mo 14.00-15.30 Uhr (ab 2. März)

Kurs 2: Mo 18.30-20.00 Uhr (ab 2. März)

Kreuzlingen

Kurs 1: Di 19.00-20.30 Uhr (ab 3. März)

Kurs 2: Mi 17.30-19.00 Uhr (ab 4. März)

Kurs 3: Mi 19.00-20.30 Uhr (ab 4. März)

Kurs 4: Fr 19.00-20.30 Uhr (ab 6. März)

Luzern

Kurs 1: Mi 14.00-15.30 Uhr (ab 4. März)

Kurs 2: Mi 18.30-20.00 Uhr (ab 4. März)

Schaffhausen

Kurs 1: Mo 17.30-19.00 Uhr (ab 2. März)

Kurs 2: Mo 19.00-20.30 Uhr (ab 2. März)

Kurs 3: Mi 19.00-20.30 Uhr (ab 4. März)

Kurs 4: Do 19.00-20.30 Uhr (ab 5. März)

Winterthur

Kurs 1: Sa 16.00-17.30 Uhr (ab 7. März)

Zürich

Kurs 1: Mo 17.30-19.00 Uhr (ab 2. März)

Kurs 2: Mo 19.00-20.30 Uhr (ab 2. März)

Kurs 3: Di 17.30-19.00 Uhr (ab 3. März)

Kurs 4: Di 19.00-20.30 Uhr (ab 3. März)

Kurs 5: Mi 17.30-19.00 Uhr (ab 4. März)

Kurs 6: Mi 19.00-20.30 Uhr (ab 4. März)

Kurs 7: Do 14.00-15.30 Uhr (ab 5. März)

Kurs 8: Do 18.30-20.00 Uhr (ab 5. März)

Kurs 9: Fr 19.00-20.30 Uhr (ab 6. März)

Tenü ist nicht erforderlich; bequeme Turnkleidung und -schuhe sind ausreichend. Für annabelle-Abonnentinnen kostet dieser Schnupperkurs Fr. 180.–, für Nichtabonnentinnen Fr. 210.–. Bitte melden Sie sich so rasch wie möglich an, spätestens aber 10 Tage vor Kursbeginn. Die Anzahl der Teilnehmerinnen ist beschränkt; telefonische Anmeldungen können leider nicht berücksichtigt werden. Falls Sie mit Freundinnen oder sogar Ihrem Partner am selben Kurs teilnehmen wollen, so senden Sie uns bitte alle Anmeldungen zusammengeheftet im gleichen Umschlag. Sie erhalten dann eine schriftliche Bestätigung mit einem Einzahlungsschein. Die Quittung gilt als Legitimation.

SELBSTVERTEIDIGUNG JA, ABER ...

Wie so manches im Leben lässt sich ein Sport wie Kung Fu nicht innerhalb eines Vierteljahres erlernen. Eine Tatsache, die klar herausgestrichen werden muss und die Ihnen jeder Fachmann, jede Fachfrau bestätigen wird. Denn gewarnt sei auch vor vermeintlicher Überlegenheit, die so manchen provozieren und somit ganz schön ins Auge gehen kann. Nur regelmässiges Üben kann Reflexe derart schulen, dass sie im gegebenen Fall auch wirklich einsetzen.

Mit diesem Angebot wollen wir Ihnen eine erste und vor allem kostengünstige Gelegenheit bieten, einen Einstieg in das Riesenthema Selbstverteidigung zu wagen. Sei es als eine erste Begegnung mit angewandtem Widerstand oder bei längerwährendem Interesse als ein Anfang für ein faszinierendes und vielleicht sogar lebensrettendes Hobby.

ANMELDEKARTON

Anmeldung: Ich melde mich verbindlich an für den Selbstverteidigungskurs der annabelle. Ich habe mich für den folgenden Kurs entschieden:

Ort: _____ Kurs-Nr. _____

Falls dieser Kurs ausgebucht ist, käme noch folgender Kurs in Frage:

Ort: _____ Kurs-Nr. _____

- Ich bin Abonnentin und bezahle Fr. 180.– Ich bin Nichtabonnentin und bezahle Fr. 210.–
 Ich möchte ab sofort Abonnentin werden und profitiere daher von den günstigen Kurskosten

Name: _____

Vorname: _____

Strasse/Nr.: _____

PLZ/Ort: _____

Tel.-Nr.: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____ 20.306

Einsenden an:
annabelle, «Selbstverteidigungskurs», Morgartenstrasse 29, 8036 Zürich