



Jubiläums-Lehrgang in Ingolstadt



MTV'ler Richard Grad : Nahkampftechnik mit dem Tessen

Anlässlich des 125-jährigen Vereinsjubiläums veranstaltete die Abteilung im Januar einen bayernweit ausgeschriebenen Kombinationslehrgang mit Karate und Kobudo. Beide Disziplinen wurden parallel in zwei Hallen gleichzeitig angeboten, wobei die Teilnehmer nach einer kurzen Mittagspause durchwechselten.

Leider war an diesem Wochenende der Wettergott nicht von unserem Jubiläumsauftritt unterrichtet. Die Eis- und Schneeverhältnisse auf den Autobahnen waren gelinde gesagt katastrophal, so dass die Teilnehmeranzahl geringer als erhofft ausfiel. Diejenigen, die es dennoch bis Ingolstadt geschafft hatten, wurden mit einer interessanten Mischung von waffenloser und bewaffneter Kampfkunst belohnt.

Fritz Oblinger leitete die Karate-Einheit, mit dem Schwerpunkt Kata-Bunkai (Formen) und Kumite (Partnerübungen). In bewährter Manier demonstrierte er verschiedene Möglichkeiten für die Anwendung von Shotokan-Katas.

Im Kobudo wurde von Siegfried Hübner eine Einführung in die Waffen Bo (langer Stock) und Tessen (kurzer Stock) geboten. Hier konnte man in die Grundlagen der Stocktechnik „reinschnuppern“ und erste Erfahrungen sammeln. Den Abschluß bildete die Selbstverteidigung im Nahkampf mit dem nur 30 cm langen Tessen.



Teilnehmer des BRK-Selbstverteidigungskurses im MTV

Selbstverteidigung/-behauptung für Rettungsdienstler!

Gewalt kann in allen Lebensbereichen vorkommen und kennzeichnet leider immer öfter auch den Alltag der Rettungsdienstler des Bayerischen Roten Kreuzes in Ingolstadt. Durch die stetige Zunahme von problematischen Einsätzen (Alkoholismus, Drogennotfälle, Zwangseinweisungen, generell erhöhte Gewaltbereitschaft,...) entstand der Gedanke, für den Rettungsdienst einen Kurs für Selbstverteidigung/-behauptung anzubieten. Erich Berle, Wachleiter der Rettungswache Ingolstadt und lizenzierter Selbstverteidigungs-Trainer in unserer Abteilung, führt nun seit Anfang März jeden Montag mit 15 Teilnehmern diesen Kurs durch.

Ziel dieses Trainings ist es, vorbeugende Maßnahmen zu erarbeiten, welche das Ausmaß der bedrohlichen Situation abzubauen helfen. Neben dem Erlernen von Greif-, Schlag- und Tritttechniken ist die Entwicklung der eigenen Selbstbehauptung das A und O eines solchen Lehrgangs. Bestimmte Körperhaltungen, Blicke oder Verhaltensweisen bieten oft die effektivsten Möglichkeiten, „brenzlige“ Situationen zu entschärfen. Übungen zum Wahrnehmen der Umgebung (Fluchtwege erkennen, Personen um Hilfe bitten, Alltagsgegenstände als Waffen verwenden,...) sind ebenso Bestandteil der Ausbildung wie das Erlernen von bloßen Abwehrtechniken.

Kennzeichnend für den Lehrgang ist die lockere und kameradschaftliche Atmosphäre während des Trainings. Die Teilnehmer sind mit vollem Einsatz und Spaß dabei, was den meisten spätestens am nächsten Tag einen gehörigen Muskelkater beschert.

Siegfried Hübner,
Erich Berle
Abteilungsleitung Karate & Kobudo