

Schüler lernen, Angriffe abzuwehren

BAD SAULGAU - Zehntklässler Jurek Schwannecke, Kampfsportler in der Abteilung Taekwondo des TSV Bad Saulgau, hat 13 Teilnehmern mit einem praxisorientierten Kurs Abwehrtechniken zur Selbstverteidigung nahegebracht. Dabei kamen beliebte Kampftechniken à la „Jackie Chan“ im Störck-Gymnasium auch nicht zu kurz.

Von unserem Mitarbeiter
Vedad Micijevic

Hektisch breitet Jurek Schwannecke seine Utensilien auf einem Tisch aus. In wenigen Minuten kommen die 13 Jungen und Mädchen der Klasse 7 zum Selbstverteidigungskurs. Da muss alles vorbereitet sein. In einem Klassenzimmer müssen Tische und Schulbänke nun Jureks Handpratzen, Schlagpolster und Brettern weichen. „Jeder Mensch sollte in der Lage sein, sich effektiv im Ernstfall verteidigen zu können“, sagt Jurek zur Entstehung des Selbstverteidigungskurses. Er selbst ist Träger des schwarz-roten Gürtels und genießt nicht nur deshalb auch bei Tugay Celikkol, seinem Freund und Assistenten beim Kurs, breiten Respekt.

Nach einer kleinen Aufwärmübung geht's auch schon ans Eingemachte. Zusammen mit Tugay erläutert Jurek den Siebtklässlern die grundlegende Tritttechnik. In zwei Gruppen können nun die Schüler ihrem Vorbild „Jackie Chan“ nacheifern, indem sie



Eindrucksvoll turnt Jurek Schwannecke die Techniken vor – so auch einen Fußkick in der Luft. Foto: Vedad Micijevic

gegen die Schlagpolster, die Tugay und Jurek entgegenstrecken, kräftig treten. „Das ist ja wie beim Fußball“, bemerkt ein Junge und findet Gefallen an der Übung. Im Anschluss zeigt Tugay den Jungs, in welchem Zusammenspiel von Anspannung, Konzentration und Kraft ein gelungener Faustschlag zustande kommt.

Holzbretter durchschlagen

Auch die richtige Haltung ist das A und O: „Man muss richtig stabil und breit dranstellen, ihr kennt das doch sicher aus den Ninja-Filmen“, weist Tugay die Jungs zurecht. Währenddessen gibt Jurek den Mädchen wichtige

Tipps, wie sie sich effektiv aus beinahe aussichtslosen Griffen befreien können und den Aggressor überwältigen können. Nachdem beide Gruppen einmal durchgewechselt, können die Teilnehmer etwas fürs Selbstbewusstsein erleben. Unter der Anleitung von Jurek können die Schüler mit der Elle ein speziell präpariertes Übungsbrett durchschlagen.

Und den meisten gelingt es tatsächlich ohne große Mühe. „Das tut wirklich gar nicht weh“, ermuntert ein Siebtklässler seinen Kameraden, es auch mal zu versuchen. Die nächste Stufe macht Tugay dann eindrucksvoll vor. Mit dem Kopf durchtrennt er das Brett mühelos. Und auch die Schüler

wollen's wissen. „Das ist ja kinderleicht“, sagt ein Siebtklässler. Zum Schluss geht es noch einmal zur Theorie zurück. Jurek Schwannecke lässt die fundamentalen Abwehrtechniken noch mal Revue passieren und warnt vor deren Einsatz. „Diese sind ausschließlich im Sinne der Verteidigung anzuwenden“, warnt er. Ebenso sei es wichtig, sich dem Umstand entsprechend zu verteidigen. So sei es tabu, einen Aggressor nach dessen Überwältigung weiter zu verletzen. Mit diesen Lektionen im Gepäck machen sich die Schüler wieder auf den Weg in den Unterricht und prahlen mit dem Erlernten und damit, ein Schlagbrett durchgetrennt zu haben.

