

SWR2 Leben

Voll auf die Zähne - Ein Selbstverteidigungs-Kurs für Senioren in Ludwigsburg

Von Anja Kempe

Sendung: 05.03.21, 15.05 Uhr

Redaktion: Ellinor Krogmann

Regie: Anja Kempe

Produktion: SWR 2021

SWR2 Leben können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/SWR2-Tandem-Podcast,swr2-tandem-podcast-100.xml>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

ATMO SENIOR FÄCHERT WILD MIT DEM STOCK

Autorin:

Der Krückstock zischt durch die Luft. Rentner Reinhard K. gibt alles. Er war Lehrer. Der Nacken ist etwas steif geworden mit den Jahren, und es zwickt im Knie.

O-Ton Reinhard K.:

Ich nehme an dem Kurs teil, weil ich gerne mal was mache aus dem Bereich Verteidigungssport. Aber es kommt ein Zustand, bei dem die körperlichen Gebrechen immer mehr werden.

ATMO TURNHALLE

O-Ton Trainer:

So! Ich dreh' mich nach links und geh' breitbeinig auf den zu. Und jetzt auf die Nase, auf die Nase, auf die Nase!

SCHLÄGE AUF GUMMIKISSEN

Autorin:

Blitzschnell und punktgenau schlägt der Trainer der Senioren auf den imaginären Räuber ein.

O-Ton Trainer:

Auge kaputt, Nase kaputt, Zähne kaputt.

Autorin:

Hier in der Turnhalle einer Schule ist der Räuber ein rechteckiges Schlagkissen, eine sogenannte Pratze, hiebfest an ein Metallgestell montiert, in der Größe eines Oberkörpers.

O-Ton Trainer:

Das ist der Böse hier. Das ist sein Bauch. Und das ist sein Gesicht.

Autorin:

Im Halbkreis vor der Gummipratze und dem Trainer stehen die Übungsteilnehmer, vier Senioren und Seniorinnen. Alle halten einen Krückstock in der Hand. Gemeinsam haben sie ein Ziel. Sie möchten sich nichts gefallen lassen.

O-Ton Elise G.:

Ich bin Jahrgang 45. Eine gewisse Vorsorge, man wird älter.

Autorin:

Elise G., eine sehr fit aussehende Frau mit weißen Locken, strahlt Tatendrang aus.

O-Ton Elise G.:

Ja das ist gut, dass ich mir da Anregungen hole, dass man da eine gewisse Selbstsicherheit hat, falls alle Stricke reißen, dass ich da mit meinen üblichen Maßnahmen nicht mehr zurechtkomme, dann hab' ich wenigstens das noch, wo ich mich körperlich noch rauswinden kann oder so ein bisschen auch wehren kann. Dass man Methoden lernt, damit man sich im Notfall sofort verteidigen kann, und zwar einfach das notwendigste tut. Wenn man einen Gehstock hat und man ist gebrechlich, kann man sicherlich das eine oder andere anwenden.

O-Ton Trainer:

Okay!

KRÜCKSTOCK KLAPPERT

Ich lade ein zu fünf Schlägen nacheinander. SCHLÄGT AUF PRATZE
Damit steigen wir ein!

Autorin:

Genau wie der Coach sollen alle jetzt auf die Pratze schlagen. So heftig sie können.

O-Ton Trainer:

In der Vorstellung ist die Platzwunde.

Autorin:

Jan Fitzner ist Allgemeinmediziner und Kampfsportgeübter, im Judo und im Stabfechten, in der Kunst des irischen Stockkampfes und des italienischen Hirten-Stockkampfes. Bundesweit bietet er die Seniorenkurse an – wenn es gerade keine Kontaktbeschränkung gibt.

Das Training mit dem Krückstock heißt Cane Fu, das ist eine Wortschöpfung aus dem englischen Begriff für Stock und dem asiatischen Kampfsport Kung Fu.

O-Ton Trainer:

Den Stock, wir finden das literarisch wieder, dass Sherlock Holmes mit dem Stock gekämpft hat. Sherlock Holmes hat sich mit seinem Knaufstock verteidigt.

Autorin:

Ein Senior im Karateanzug läuft auf das Gummikissen zu und hebt das Schlaggerät.

TEILNEHMER SCHLÄGT

Autorin:

Die Stöcke stellt der Seniorencoach zur Verfügung, damit nichts zu Bruch geht.

O-Ton Trainer:

Die meisten, die man als Holzstöcke bekommt, sind Buchenstöcke. Und wenn Sie so einen Schlag mit einem Buchenstock machen SCHLÄGT dann bricht der. Buche hält das nicht aus, und deshalb nehmen wir auch nicht die eigenen Stöcke, die jemand mitbringt, sondern die, die ich stelle, weil, das sind gewachsene Kastanienstöcke.

Autorin:

Statt Stock kann man auch einen Regenschirm nehmen, meint der Trainer und zeigt, wie ein geeigneter Schirm aussehen muss, zum Beispiel ein sogenannter Sicherheitsschirm. Er hat eine Stützkraft von bis zu 100 Kilo und ist robuster als ein herkömmlicher Schirm.

O-Ton Trainer:

Das heißt, wer nicht so gerne mag, mit dem Krückstock zu gehen, für den wäre der Sicherheitsschirm eine überlegenswerte Sache, weil, schlagen kann ich damit auch.

Autorin:

Hier im Training werden Stöcke genommen zum Schlagen. Der Teilnehmer mit dem Karateanzug haut so heftig er kann.

TEILNEHMER SCHLÄGT

O-Ton Frank M.:

Ja für mich ist das der elegante Schwung mit dem Stock, das finde ich schön.

Autorin:

Frank M. war jahrzehntelang im Controlling großer Unternehmen tätig. Im Alter möchte er der körperlichen Hilflosigkeit vorbeugen.

O-Ton Frank M.:

Das kann ja immer mal passieren, dass man plötzlich in einer Situation steht, in der man sich verteidigen muss. Also ich hab' mir das in früheren Jahren mal irgendwann überlegt, dass ich nicht mehr so schnell laufen kann, wie ich das in jugendlichen Jahren konnte, da konnte ich mich aus einer Situation befreien, indem ich wegrenne. Im mittleren Alter war das nicht mehr möglich. Da habe ich überlegt, was mach' ich jetzt.

ATMO TRAINER

Autorin:

Der Stockkampf-Trainer Jan Fitzner ermutigt die Kursteilnehmer.

O-Ton Trainer:

Geben Sie dem noch mal' n paar hier. SCHLÄGT AUF GUMMIKISSEN Und den Schlag möchte jetzt keiner auf den Kopf kriegen.

O-Ton Frank M.:

Das gibt Selbstgewissheit. Man hat in gewisser Weise das Gefühl, dass man seinen Mann auch stehen kann, wenn eine Bedrohung auf einen zu kommt. Falls ich in einer Situation sein sollte, wo ich mich bedroht fühle, sehr stark bedroht, und eigentlich nur noch eine Möglichkeit besteht, dass ich mich wehre, und zwar so wehre, dass quasi Schluss mit Lustig ist, dann ist es sehr hilfreich, wenn ich weiß, was ich dann tun kann.

O-Ton Trainer:

Jetzt - ich hol' mal einen Schlagstock!

LÄUFT

Autorin:

Der Seniorentainer läuft durch die Turnhalle. Er möchte einen Schlagstock zeigen, den er mitgebracht hat – als Vergleich zum Gehstock.

O-Ton Trainer:

Einen Schlagstock im Wochenmarkt dabeizuhaben, wäre zumindest umstritten. Einen Baseballschläger unverpackt auf dem Wochenmarkt rumzutragen, die Polizei wird einen anhalten und mindestens befragen. Beim Krückstock ist das auf jeden Fall nicht so. Warum? Die Idee des Schlagstockes ist schlagen. Der wird dafür hergestellt, damit man schlägt. Und mit einem Schlagstock durch einen Wochenmarkt zu laufen ist in unseren Breiten nicht erwünscht oder sogar verboten. Die Idee hinter einem Krückstock ist nicht schlagen, sondern stützen.

Autorin:

Der Stock darf offiziell zweckentfremdet werden, erklärt der Coach.

O-Ton Trainer:

Wenn ich drei Stunden durch Stuttgart laufe zum Einkaufen, dann nehme ich mir einen Stock als Stütze. Und weil das Stützen eine positive Idee ist, dürfen wir mit dem Krückstock auf den Markt, ins Theater, ins Konzert, in die Eisenbahn, überall hin. Den Stock als Waffe mitzunehmen, ist legal.

Autorin:

Vor dem Schlagkissen positioniert sich eine Schwäbin im Vorruhestand.

TEILNEHMERIN SCHLÄGT / LACHT

Autorin:

Ingrid B. ist Informatikern. Seit ein paar Monaten arbeitet sie nicht mehr. Direkt alt fühlt sie sich nicht und zu jung für den Krückstock-Kursus auch nicht.

O-Ton Ingrid B.:

Ich weiß nicht, ab wann man Senior ist, aber ich denk', mit 61, ich werde ja auch mal

70 oder 80. Und deshalb finde ich das einfach gut, dass man sich verteidigen kann.

Man möchte auch nicht immer jemanden in Begleitung haben. Man möchte auch mal alleine was unternehmen. Ich versuche natürlich, nicht alleine nachts durch die Stadt zu laufen, aber es könnte doch hin und wieder sein, dass man von der S-Bahn raus muss, und bis man dann da hingelaufen ist, wo man hin möchte – ich bin ja etwas größer und auch kräftiger und eigentlich keine Bedenken gehabt, aber trotzdem finde ich das besser, wenn man noch was in der Hand hat

O-Ton Trainer:

Wir dürfen natürlich nicht jeden verhauen. Das geht nicht.

Autorin:

Zum Programm des Stockkampf-Trainers gehört neben den praktischen Übungen auch die Aufklärung über wichtige rechtliche Fragen. Wann darf man schlagen und wann nicht.

O-Ton Trainer:

Wenn ich ohne Stock, wenn ich mit der Hand zuschlage, dann ist das eine Körperverletzung. Wenn ich aber einen Stock in der Hand habe, dann ist das gleich durch den Stock, schon eine gefährliche Körperverletzung. Und das darf ich nicht tun. Es sei denn, ich bin in Not. Dann habe ich das recht, mich zu wehren. Es gibt den Paragraphen 32, den Notwehrparagraphen, der lautet, wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, der handelt nicht rechtswidrig.

Autorin:

Die Notwehr ist im deutschen Straf- und Privatrecht geregelt als Schutz eigener und fremder sogenannter Individualrechtsgüter wie Leib, Leben und Eigentum. Historisch gesehen leitet sich der Notwehrparagraph aus dem Römischen Recht und dem Grundsatz ab, dass das Recht dem Unrecht nicht zu weichen braucht.

O-Ton Trainer:

Notwehr ist die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen, rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden. Und das ‚gegenwärtig‘ ist ein wichtiges Wort, und das heißt erstens, ich muss unmittelbar angegriffen werden. Es kann nicht bloß sein, der guckt böse und dann hau‘ ich den mal, und es kann auch nicht sein, der hat mir eine Ohrfeige gegeben und ich renn‘ dem hinterher und verhau‘ den, das ist in dem Moment kein gegenwärtiger Angriff von dem anderen. Und da greift der Notwehrparagraph nicht, und da darf ich auch nicht zuschlagen.

Autorin:

Gegenwärtig muss ein Angriff sein. Dann darf man sich wehren. Der Teilnehmer im Karateanzug klappert mit dem Krückstock.

O-Ton Frank M.:

Ich bin bereit, bis zum Ende zu kämpfen.

SCHLÄGE / O-Ton Trainer:
Ah sooo! SCHLAG und so. SCHLAG

Autorin:
Der Trainer korrigiert die Körperhaltungen der Senioren und Seniorinnen. Droht ein Angriff, sollte der Angegriffene einen sicheren Stand haben.

O-Ton Trainer:
Wenn der Böse mich schupst und ich steh' nicht gut, dann falle ich um. Wie könnte ich stehen?

Autorin:
Die stabile Fuß- und Beinstellung ist die elementare Voraussetzung für eine erfolgreiche Abwehr von Angriffen. Wer die Füße diagonal setzt, kann schwer weggestoßen werden.

O-Ton Ingrid B.:
Was sehr viel bringt, dass man überhaupt mal weiß, wie man sicher steht. Wenn man die Füße zusammen hat, da reicht ja eigentlich nur ein kleiner Schupser, und dann fällt man um.

Autorin:
Die Informatikerin im Ruhestand schaut auf ihre Beine.

O-Ton Trainer:
Nehmen wir mal den linken Fuß ein bisschen nach vorne.

O-Ton Reinhard K.:
Also die Schrittabfolge, das ist oft schwer.

Autorin:
Der vierte Teilnehmende in der Runde, der Lehrer, hält den Stock in die Luft.

O-Ton Reinhard K.:
Ich habe viele Jahre Kampfsport gemacht. Aber ich wäre mir nie nicht sicher gewesen, dass ich mich hätte in einer Wirtshausschlägerei behaupten können.

Autorin:
Der Pädagoge ist skeptisch, ob das Krückstock-Training ihm etwas bringen könnte. Die Kräfte lassen nach, meint er.

O-Ton Reinhard K.:
Ich bin schon längst in dem Alter, wo man nicht mehr sagen kann, es wird in einem Jahr besser sein als jetzt. Es ist ein dauerhafter Abbau. Man wird Hilfe brauchen, man muss versuchen, mit seinen schwindenden Kräften weiterzuleben. Und das Leben als Greis stell' ich mir schwierig vor. Aber der Weg zum Greis hat bei mir schon längst angefangen.

O-Ton Trainer:
So. Wenn wir schlagen wollen LÄUFT

Autorin:
Mit Berufsschlägern oder Leistungssportlern können ältere Menschen nicht konkurrieren, das wissen die Teilnehmenden des Notwehrkurses. Aber das, was man tun kann, sei viel, meint ihr Coach und wedelt mit dem Stock.

O-Ton Trainer:
Wenn ich den Stock vorne hochführe, das ist eine ganz heikle Angelegenheit. Denn in dem Moment, in dem ich den Stock vorn hochführe, ist der Böse, nimmt er mir meinen Stock. Und wenn der erstmal gegriffen ist, dann ist schlecht.

Autorin:
Der Trainer zieht den Stock zurück an seinen Körper. Dem Gegner darf kein Vorteil angeboten werden, beispielsweise den Stock niemals direkt in die Richtung des Angreifers halten.

O-Ton Trainer:
Ich muss ausholen, damit ich schlagen kann, ich darf aber nicht den Stock vorne hochstrecken. Wie mach' ich das? Ich lasse die Hand sinken, das ist so Zwölf Uhr Mittags, diese Westernszene mit den Colts, so runter zum Colt, ich lasse die Hand sinken, und wenn ich den Stock so nach oben führe, dann kommt er nicht ran.

Autorin:
Der Krückstock muss mit Schwung über den eigenen Kopf geführt werden zum Schlag, erklärt Jan Fitzner.

O-Ton Trainer:
Ausholen nach hinten. Das ist eine Kreisbewegung.

Autorin:
Alle Senioren und Seniorinnen verprügeln nacheinander das Gummikissen. Das sieht leichter aus als es ist.

O-Ton Trainer:
Und Au, und Au, und drauf, und gib' ihm eins!
Und schon haben wir hier ordentlich was los! TEILNEHMER LACHT

SCHLÄGE

Das soll bluten!

Autorin:
Der Senior im Karateanzug macht einen Hüpfen.

O-Ton Frank M.:

Jetzt in dem Training kann ich das sicherlich schnell umsetzen. Die Ausführung des Stockes, ihn nicht auf den Gegner zuzustrecken, sondern den Stock zur Seite zu halten, dann man den Stock als Waffe letztendlich auch verteidigen muss. Damit sie einem nicht abgenommen wird, diese Waffe. Ob mir das dann auch einfällt, wenn ich es wirklich brauche, das ist noch die Frage.

O-Ton Elise G.:

Erst klappt's nicht schlecht, und dann fängt man an, nachzudenken, und dann klappt es gar nicht.

Autorin:

Elise G. war früher Steuerberaterin und körperlich eher weniger gefordert. Aber hier bei den Übungen stört der Kopf manchmal, meint sie.

O-Ton Elise G.:

Das empfiehlt sich natürlich, dass man das zuhause auch übt. Dass es schneller geht, und dass es übergeht in die Bewegungen. Wenn man überrascht wird, dass man dieses Überraschungsmoment schneller überwinden kann und dann auch sofort handeln kann.

Autorin:

Das Lernen der Techniken ist langwierig und anstrengend, das sagen erfahrene Kampfsportler. Man muss regelmäßig die Bewegungsabläufe durchspielen. Auch die Führung des Stockes ist Übungssache. Trainingsfleiß nennt man das.

O-Ton Trainer:

Man kann das zuhause machen. Ich weiß nicht, wie Ihr Wohnzimmer und Ihr Sofa aussieht, man kann das mit einem alten Kissen auf der Sofalehne, Kissen auf den Tisch, und dann kann man das auch zuhause üben.

Autorin:

Fechtsportler und Tischtennispieler zeigen in sportmedizinischen Untersuchungen die kürzesten Reaktionszeiten. Auch im echten Leben, im Stadtpark oder wo auch immer, kommt ein Räuber um die Ecke, gilt es, sekundenschnell zu handeln.

O-Ton Trainer:

Könnte ich damit leben? Ich muss mich sozusagen am Wochenende mal still hinsetzen und überlegen, wie steh' ich dazu mit meinem Pazifismus, mit meinem Christentum, meiner Nächstenliebe, meiner Angst, jemanden anderen zu schlagen.

Autorin:

Chinesische Wing-Tsun-Kämpfer sind der Überzeugung, die Künste der Selbstverteidigung fördern auch die Reflexion und die Selbsterkenntnis. Auch wenn es um lebensbedrohliche Situationen geht, die Bereitschaft, Gewalt anzuwenden, diese Frage sollten alle unbedingt für sich klären, meint der Senioren-Trainer Jan Fitzner. Für das eigene Handeln sei das wichtig.

O-Ton Trainer:

Es hat keinen Sinn sich in einer Konfliktsituation sich zu überlegen, oh, wenn ich dich jetzt verletze, ja dann kann ich nicht damit leben.

Autorin:

Der Senior im Karateanzug kratzt sich am Kopf. Wie reagiert man auf körperliche Angriffe als Pazifist.

O-Ton Frank M.:

Ich gehe solchen Momenten aus dem Weg. Das sind auch keine Momente, die ich mir versuche, in meiner Phantasie vorzustellen.

Autorin:

Frank M. zuckt mit den Schultern.

O-Ton Frank M.:

Aber wenn es dann die Situation erfordert, wer weiß, was ich dann tue. Das weiß ich heute noch gar nicht. Das entscheidet sich immer im Moment. Wenn wir in der Situation selbst sind, dann geht das alles so schnell, dass wir eigentlich nur noch impulsiv handeln können. Das können wir heute gar nicht sagen. Das, denk' ich, lässt sich wenig vorherdenken, da läuft aus dem Instinkt heraus eine Abwehrreaktion, die wir auch in dem Moment nicht mehr überlegen, sondern das ist einfach ein Befreiungsschlag.

ATMO TEILNEHMER FÄCHERT WILD MIT DEM STOCK

Autorin:

Eine Verteidigungshaltung hat der Lehrer Reinhard K. eingenommen. Nicht nur den Schlag, auch die Abwehr von Schlägen und Angriffen sollten die Kursteilnehmenden beherrschen. Scheibenwischer- oder Fächertechnik nennt der Coach das. So kann man sich den Angreifer vom Leib halten. Die Kraft entsteht durch den großen Schwung des Krückstocks, den Reinhard K. mit beiden Händen festhält.

ATMO TEILNEHMER FÄCHERT WILD MIT DEM STOCK

O-Ton Reinhard K.:

So fest geschlagen wie ich konnte. SCHNAUFT Also ich hab' den Schlag ausgeführt mit Kraft und Schnelligkeit. Und komme ins Schnaufen.

Autorin:

Der Lehrer ist zwar aus der Puste, doch irgendwie wirkten Körperhaltung und Gesichtsausdruck martialisch.

O-Ton Trainer:

Das ist die offene Drohposition. Wenn ich schon mal so dastehe und der Böse weiß, das gibt Gegenwehr, das gibt eine Keilerei, also man muss schon zeigen können, dass man was liefern kann. Du kannst vielleicht mich angreifen, aber ich nehme schon einen Zahn oder zwei Zähne von dir mit.

Autorin:

Voll und ganz motiviert stellt die Seniorengruppe sich auf.

O-Ton Ingrid B.:

Allein schon die Körperhaltung, die Standfestigkeit und das Selbstbewusstsein. Und das Selbstbewusstsein halte ich für ziemlich wichtig, und das Selbstbewusstsein ausstrahlen.

O-Ton Frank M.:

Ja wenn so ein Opa den Stock hochhebt, dann kann das auch schon dazu führen, dass der Gegner sich kaputtlacht. Weil er eben trainiert ist als Schläger oder was auch immer. Standfestigkeit ist ein ganz wichtiger Punkt. Ich hatte mal das Erlebnis mit einer Horde Hunden, die meine Familie bedroht hatten, in Portugal, und da musste ich mich aufbauen in aller Größe und mich den Hunden entgegenstellen. Und das hat gewirkt.

ATMO ALLE RUFEN ‚HALT! BLEIBEN SIE WEG!‘

Autorin:

Der Coach hebt die Hand.

O-Ton Trainer:

Jetzt haben wir diese Hand. Ich weiß nicht, ob jemand schon mal im Selbstverteidigungskurs war, da hat man diese Stopphand, diese psychologische Stopphand. Gehen Sie weg, lassen Sie mich in Ruhe.

Autorin:

Das laute Haltrufen mit gleichzeitig vorgestreckter Stopphand kann nützlich sein – wenn Menschen in der Nähe sind und durch das Rufen aufmerksam gemacht werden.

O-Ton Trainer:

Jetzt machen wir das alle zusammen.

ALLE RUFEN ‚HALT! BLEIBEN SIE WEG!‘

Autorin:

Perfekt sind die Kursteilnehmenden im Haltrufen. Aber das genügt nicht, erklärt der Trainer. Wenn der Angegriffene mit dem Angreifer ganz allein ist, zum Beispiel im Wald, dann könnte diese Abwehrmaßnahme unter Umständen verpuffen.

O-Ton Trainer:

Das Stopprufen, wenn es das dann war, dann merkt das das Gegenüber, und dann taugt das überhaupt nichts, weil der dann mir sofort ansieht, dass ich nichts kann, dass ich nur Stopp rufen kann. Wenn ich aber in der Hand den Stock habe, dann kann ich mir den Stoppruf erlauben, dann folgt was hinterher.

Autorin:

Kubotan, so heißt ein Stab aus Metall oder Holz, mit dem Stiche ausgeführt werden können, die sehr schmerzhaft sind. Der Namensgeber des Kubotan ist ein japanischer Karatemeister. In Los Angeles wurde der stechende Stab in den 70er Jahren als Schlüsselanhänger zur Selbstverteidigung weiblicher Polizisten eingesetzt.

O-Ton Trainer:

Was wir jetzt als nächstes machen, das sind die Stiche.

Autorin:

Der Trainer streckt seinen Stock wie ein Florett. In der Selbstverteidigungskunst zählen die Stiche zu den Basistechniken.

O-Ton Trainer:

Die Stichposition ist die wahrscheinlich wichtigste Einzelposition, weil, sie ist schwer zu blocken. Sie kriegen so einen Stich nicht. So einen breiten Schlag, wenn Sie es riskieren, Ihren Arm hinzuhalten, das ist leichter zu blocken. So ein Stich ist schwerer zu blocken. Und das andere, Sie sind beim Edeka auf dem Parkplatz. Rechts die Hauswand, links der Lieferwagen. Und jetzt hol' ich aus. Geht nicht. Aber ich kann ohne Weiteres zum Stich ausholen. Das heißt, ich kann den Stich durchaus als Erstidee benutzen.

Autorin:

Ein Stich habe einige Vorteile im Verteidigungskampf, erklärt der Coach.

O-Ton Trainer:

Und da stellen Sie sich auch den Schirm vor. Das bietet sich hier geradezu an. Dich verjag' ich! Und wir machen es jetzt aber mit dem Stock. LÄUFT

Autorin:

Zum wirkungsvollen Stechen muss der Stock kurz hinter der Spitze gegriffen werden.

O-Ton Trainer:

Und mit dem gehe ich jetzt auf den Kontrahenten los und steche und steche und steche.

STICHT MIT STOCK AUF GUMMIKISSEN

Autorin:

In vorsichtiger Entfernung stehen die Senioren und Seniorinnen vor ihrem Coach, der das Gummikissen mit Stockstichen bearbeitet. Das Gemetzel sieht sehr realistisch aus. Aber wo genau sticht man hin, wenn man einen Angreifer vor sich hat?

O-Ton Trainer:

Jetzt habe ich die Möglichkeit, in den Bauch oder auf das Brustbein zu stechen. Bringt klar zum Ausdruck, jetzt ist genug, aber es passiert nichts weiter. Es gibt vielleicht einen blauen Fleck, aber es passiert kein Schaden. Die andere Seite ist, Gesicht zu stechen. Das heißt, da entsteht Schaden. Das bleibt mir übrig, wenn ich mich in ernsthafter Gefahr befinde. Dann gehe ich auf einen los LÄUFT und versuche, das Gesicht zu ruinieren.

Autorin:

Der Coach deutet auf das imaginäre Gesicht des Gummikissens. Alle sollen dort hinstechen.

O-Ton Trainer:

Also üben wir mal. Machen wir mal drei Stiche. Mit Schritten.

SCHRITTE

Stich und Schritt und Stich und Schritt.

SCHRITTE UND STICHE

Und so jagen wir jetzt mal den Gegner –

Autorin:

Wer mit einer Stichbewegung direkt das Gesicht des Angreifers anzielt, hat gute Chancen, dass der Angreifer umgehend zurückweicht und sogar aufgibt. Auch in vielen Selbstverteidigungstrainings für Frauen wird das Stechen mit den Fingern in die Augen des Angreifers geübt. Der Senior Frank M. schaut etwas ratlos.

O-Ton Frank M.:

Das Stechen ist etwas, da bin ich sehr reserviert. Weil es zerstörerisch ist. Das Schlagen schon eher. Das könnte ich auch hemmungsloser anwenden. Aber ich glaube, mit dem Zusteichen, bin ich mir nicht ganz sicher, ob ich das auch im Fall eines Falles tatsächlich anwenden könnte.

O-Ton Elise G.:

Ich habe keine Hemmungen.

Autorin:

Am Gummikissen steht Elise G. mit ihrem Krückstock.

0-Ton Elise G.:

Also wenn man bedroht wird und es scheint gegen Lebensbedrohlichkeit zu gehen, dann würde ich auf jeden Fall alles einsetzen, um mich zu wehren. Da würde ich gar nicht überlegen. Da würde ich mich wehren bis zum letzten.

SCHLÄGT STOCK AUF GUMMIKISSEN