



In diesem Zusammenhang wurde allen Anwesenden die positive Bedeutung des Karate (nicht nur) für junge Menschen verdeutlicht. Karate fördert Gesundheit, Selbstbewusstsein, Disziplin; Respekt, Gleichberechtigung: Mädchen sind genauso gut wie Jungen; Durchhaltevermögen, auch bei Schmerz; Karate fordert Körper und Kopf; der Angegriffene ist kein „Opfer“, er oder sie lernt sich effektiv zu verteidigen.

Alle Teilnehmer waren von dem Kurs und den darin vorgestellten Inhalten begeistert. Einige der

Schüler werden sicher auch aufgrund ihrer Erfahrungen das Gelernte im Karate Verein weiter vertiefen.

*Text/Bilder: Ruhr Dojo Essen*



### **Beispiel: Freizeitverhalten**

Unterwegs zu Fuß oder auf dem Fahrrad, insbesondere in unbekannter Umgebung. Um so mehr gilt der Sicherheits-Modus: Zanshin : Wo bin ich? Wer ist um mich herum? Fluchtwege? Wie kann ich gefährliche Orte (einsamer Fahrradweg, leere Seitenstraße, etc.) vermeiden, insbesondere abends?

### **Beispiel: öffentlicher Raum**

Wir übten zunächst den De-Eskalations-Modus. Nicht verbal reagieren, ruhig weitergehen, sich nicht provozieren lassen. Aber: Die Umgebung fest im Blick, deeskalierende Haltung der Hände vor der Brust, dabei jederzeit blitzschnell abwehrbereit (Schutzhände); gleichzeitig: Fluchtwege checken.

Steht ein Angriff unmittelbar bevor: Die fatale Opferrolle („Du Opfer!“) vermeiden, stattdessen: Gegenwehr-Modus: fester Stand, Schutz-

hände, Blickkontakt, laute Stimme: Stopp! Umstehende Personen um Hilfe ersuchen: „Sie in der schwarzen Jacke: helfen Sie mir!“

### **Kursabschluss:**

Am dritten Tag kamen die Eltern, Großeltern, Freunde, Mitschüler und Lehrer, um als Gäste die Präsentation der Übungen zur Selbstverteidigung zu begutachten.

