Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 53 (1996)

Heft: 9

Artikel: Ängste abbauen - Selbstvertrauen lernen...

Autor: Käsermann, Daniel

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993310

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Siehe Rechtliche Hinweise.

Conditions d'utilisation

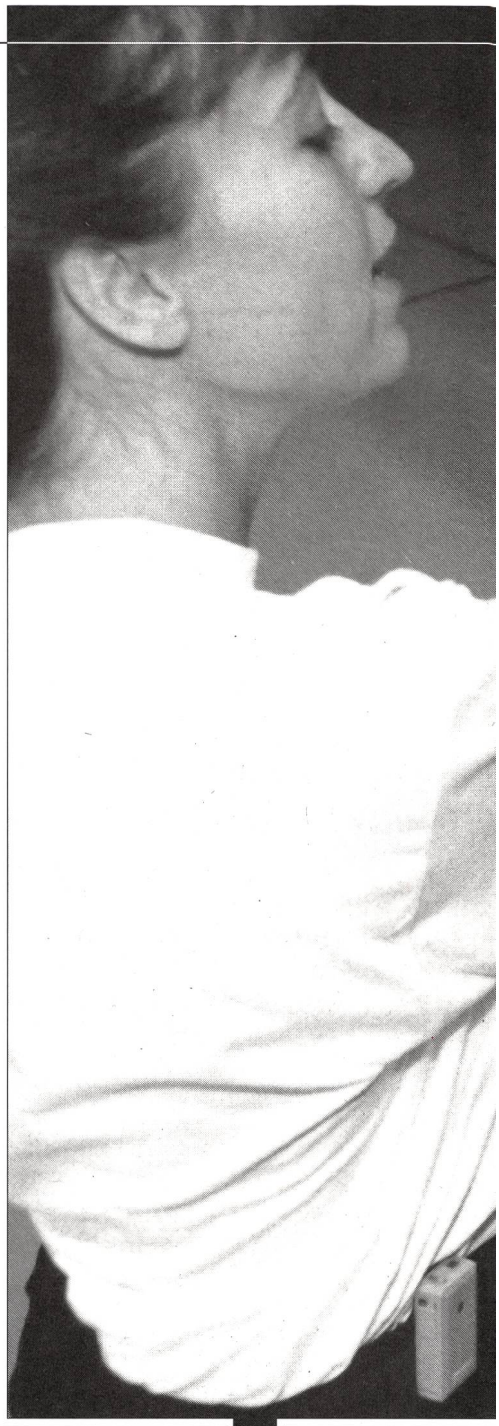
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. Voir Informations légales.

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. See Legal notice.

Download PDF: 17.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



Selbstverteidigung für Behinderte

Ängste abbauen – Selbstvertrauen lernen...

«Ich wartete in der Dunkelheit, als sich mir plötzlich eine Gestalt näherte. Wie reagiere ich , wenn ich angegriffen werde?»
Diese Frage stellen sich viele Leute – Frauen und Männer. In einer speziellen Situation befinden sich Körperbehinderte...

Daniel Käsermann

Ich bin beeindruckt. Nach meinem Besuch des Selbstverteidigungskurses für Behinderte im Feriendorf Twannberg hoch über dem Bielersee gehen mir viele Gedanken durch den Kopf.

Kursausschreibungen für Selbstverteidigung richten sich in der Regel an Frauen. Eigenartigerweise denkt man, Männer könnten sich problemlos verteidigen. Ich bin mir nicht sicher. Dass nicht nur Kraft wichtig ist, sehe ich nach diesem Besuch klar.

Mein Gegenüber ist ein ruhiger, fröhlicher Mann, etwas müde von den vorangegangenen Übungen der Verteidigungsphilosophie Wing-Tsun. Guido Hauff, vierzigjährig, Paraplegiker durch Unfall seit siebzehn Jahren.
Das obenstehende Erlebnis war ein Grund für Guido, einen Selbstverteidigungskurs für Behinderte zu besuchen: «Ich glaube zwar, dass Behinderte im allgemeinen weniger gefährdet sind, als Nichtbehinderte. Die angreifenden Personen haben bei uns doch ein schlechtes Gewissen.»

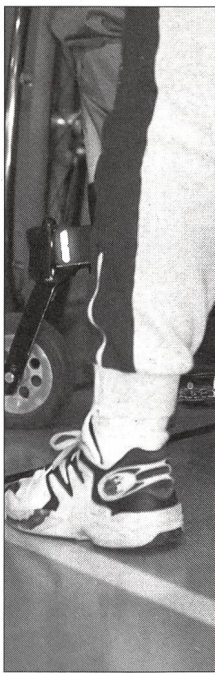
Trotzdem ist dies natürlich keine Versicherung gegen Beraubung und andere Taten. «Ich will lernen, mich gegen mögliche Angriffe so gut als möglich wehren zu können, geistig für eine Abwehr bereit zu sein und dadurch in heiklen Situationen selbstbewusster auftreten zu können.» Dies sind auch wichtige Punkte in den Zielen der Kursleitung.

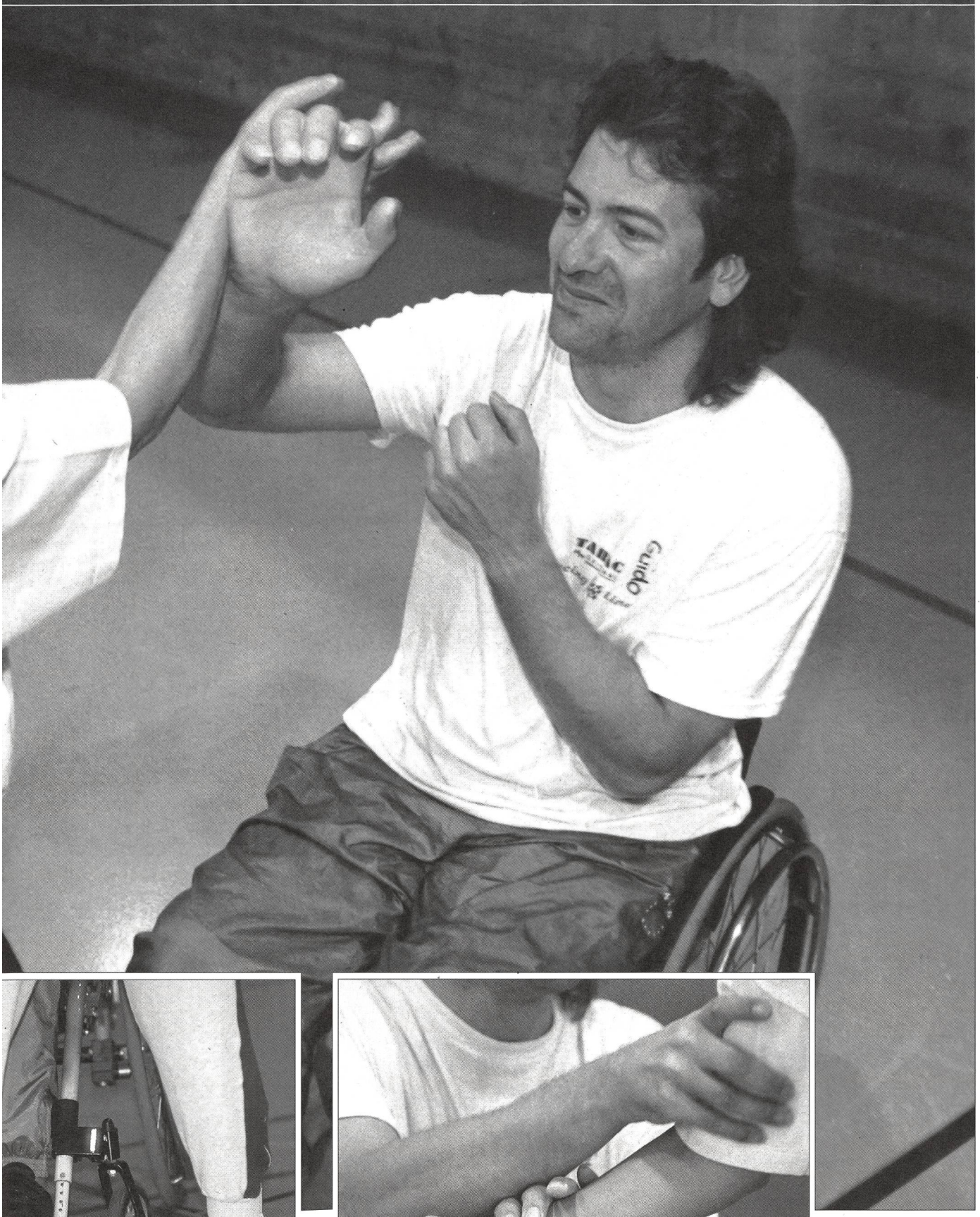
Babette Goudy hat diesen Kurs aufgrund ihrer Erfahrungen mit Behinderten initiiert und organisiert. Rolf Frutschi, Leiter einer Schule für Kampfkunst Wing-Tsun (WT), leitete den Unterricht technisch.

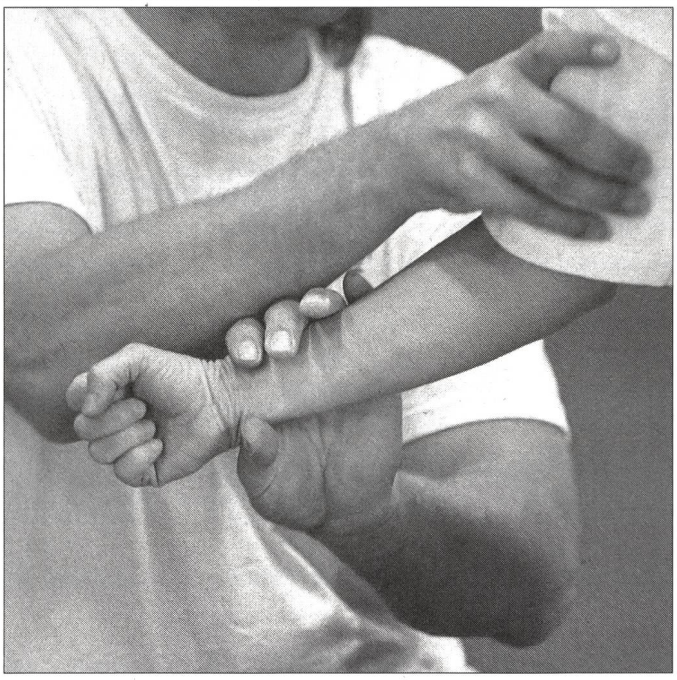
WT ist die Kunst, Kraft zu neutralisieren und aggressiv zu verteidigen. Ein WT-Kämpfer greift nie an. Sein Ziel ist nur die Verteidigung mit natürlichen Bewegungen. Er handelt nicht instinktiv, sondern mit Verstand.

Rolf Frutschi will den Behinderten mit dieser Kampfkunst bewusst machen, dass sie ihren Körper als Waffe einsetzen können, wenn sie zur Verteidigung bereit sind. Bereitschaft bedeutet auch Selbstsicherheit, weniger Angstgefühle.

Dass dies der einfühlsamen Leitung gelungen ist, bin ich überzeugt. ■







Oben und links: Babette Goudy zeigt Guido Hauff, wie er sich gegen Schläge schützen kann.

Kleines Bild ganz links: Das Leitungsteam demonstriert eine wirkungsvolle Verteidigungsmethode: Solange man den Gegner festhält, kann er nicht zuschlagen...