

Intensiv-Seminar Selbstverteidigung in Überlingen

Mit einem SV Lehrgang bei Frank Sattler und Dietmar Berger in Überlingen im Jahr 2003 begann ein mittlerweile 9-jähriger Weg zum Thema SV am Bodensee.

Alle Teilnehmer waren begeistert von dem Motto: Wir üben seit Jahren Karate, natürlich nutzen wir es dann auch in der Selbstverteidigung. Die Übungsinhalte von Frank und Dietmar – wie guter Stand, ansatzlose Technik und richtiges Kime – sind genauso wichtig für Grundschiule, Kata und Kumite.



Veranstaltung den richtigen Rahmen. Nach dem Vortrag und der interessanten Diskussion kam der erste Trainingsabschnitt Abwehr gegen Angriffe ohne Waffen.

Samstag

Der Samstag ging mit der Trainingseinheit Abwehr gegen Messerangriffe los. Ein schwieriges Thema, aber wer die beiden Trainer kennt, weiß wie kompetent sie auch dieses Thema vermitteln können. Körperlich erholen konnten wir uns beim praxisnahen und höchst interessanten Referat zum Thema „Deeskalation“. Als erfahrener Karateka konnte der Referent Sebastian Hof die notwendigen Schritte zur Prävention und Deeskalation sehr gut in unsere Karatewelt übertragen. Herausragend sind natürlich Zanshin und richtig verstandenes Dojokun.

Nun wieder die Praxis mit der Fortsetzung Abwehr gegen Waffen. Herauszuheben ist die klare Sprache der Trainer: was geht – was geht nicht. Wesentlich wie immer, der Bezug zum „klassischen“ Karate und die richtige Beobachtung der Umgebung. Ein Schwerpunkt hierbei war auch die Verwendung von Hilfsmitteln.

Nach dem verdienten Mittagessen holte uns der Vortrag und die Übungen der karateerfahrenen Physiotherapeutin aus dem „Mittagsloch“. Trotz der knapp bemessenen Zeit hat sie uns Grundlagen zum richtigen, körperschonenden Training vermittelt. Die praktischen Einheiten am Nachmittag hatten das Thema trainieren in realistischer Umgebung. Das Üben in „normaler“ Kleidung, engen

Platzverhältnissen sowie unebenes und unübersichtliches Gelände fordert und fördert die volle Aufmerksamkeit. Es ist immer wieder erstaunlich, wie die unterschiedliche Umgebung Einfluss auf unser Verhalten und unsere Reaktionen hat. Frank und Dietmar gaben uns hier wertvolle, praxisorientierte Tipps.

Den Abschluss bildete eine Ärztin mit ihrem höchst interessanten Vortrag über Anatomie, erste Hilfe etc. Wie bei den anderen Referenten dieses Seminars war auch hier der Praxisbezug sicher-gestellt. Auch unsere Ärztin betreibt selbst aktiv Karate und hat am Seminar teilgenommen. Nach der „Lagebesprechung“ zum Abschluss wurde von den Teilnehmern folgendes Fazit gezogen: Hochinteressante, praxisbezogene Vorträge kombiniert mit anspruchsvoller Praxis. Auf „Wiedersehen“.

Wir werden sicher wieder ein SV Spezial mit Frank und Dietmar organisieren. Im Theorie-teil werden wir uns was Neues einfallen lassen.

Dr. Josef Schneider und Wolfgang Obert



Insbesondere viele der sehr erfahrenen Schwarzgurt, die die Wettkampfzeit hinter sich haben fanden in dieser Art des Karate in Verbindung mit SV ihre Wurzeln wieder. Nach mehreren offenen Lehrgängen und vielen „Pilgerfahrten“ nach Thüringen zu den Spezialseminaren Teil 1, 2 und 3 ergriffen wir die Initiative und organisierten selbst ein Spezialseminar in Überlingen. Die begrenzte Teilnehmerzahl sowie die strengen Teilnahmevoraussetzungen (Schwarzgurt mit eingehenden SV-Kenntnissen) versprachen ein interessantes aber auch anstrengendes Wochenende. Das Interesse war so groß, dass wir leider mehrere Anmeldungen ablehnen mussten.

Der anschauliche Vortrag eines erfahrenen Anwalts zum Thema Notwehr setzte gleich zu Beginn der

