

So fällt es Frauen leichter, sich zu behaupten

60 Menschen bewegen und begegnen sich in Seelbach. Kyra Naudascher-Jankowski und Rainer Czorek zeigen Techniken zur Selbstverteidigung.

Von Margit Bach

VILLMAR-SEELBACH. Mal heißen sie „Tag der Bewegung“, mal „Tag der Begegnung“: Am Samstag hatte die Karateabteilung des TuS Seelbach zum „Tag der Bewegung“ in die örtliche Seelbachtalhalle eingeladen. Bereits morgens ging es los, und fast 60 Teilnehmer jeden Alters kamen, um beides zu tun: sich zu bewegen und zu begegnen.

Auch Eltern nutzten zusammen mit ihren Kindern die Angebote und hatten ihren Spaß mit Sportgeräten und Spielen. Allerdings hatten viele Kinder dann am frühen Nachmittag „gesellschaftliche Verpflichtungen“. Etliche gehören dem Schulchor oder der Flötengruppe der Villmarer Johann-Christian-Senckenbergschule an, die am Nachmittag in Villmar zur Eröffnung des Weihnachtsmarkts

auftraten. Oder sie hatten andernorts eine Theateraufführung, bei der sie mitwirkten.

Wer möchte, kann beim Training mitmachen

Der Beigeordnete Andreas Götz (CDU) verfolgte die vielfältigen Angebote. Trainer Rainer Czorek übermittelte ihm den Dank an die Gemeinde dafür, dass die Karateabteilung drei Mal in

der Woche die Halle nutzen darf.

Besonders beeindruckend sind natürlich die Karate-Vorführungen der Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen. Wer sich das gerne selbst einmal anschauen möchte, kann während der Trainingszeiten kommen und sich informieren und mitmachen. Die Karate-Minis sind dienstags von 17 bis 18 Uhr und donnerstags von 18 bis 19.15 vor Ort. Mittwochs von 19.45 bis 21.15 Uhr heißt es „Beweglichkeit nicht nur für Karateka“ und am Donnerstag von 19.30 bis 21.15 treffen sich die Erwachsenen.

Wie Trainerin Kyra Naudascher-Jankowski erzählte, gehören sowohl Karate-Techniken als auch Selbstverteidigung zum Training. Die Choreographien für den Kampf gegen einen imaginären Gegner heißen „Katar“. Die „Katars“ sind sozusagen das „Alphabet des Karate“. Es gibt insgesamt 24 Katar.

Die vier „Ls“: Laut sein, Laufen, Licht und Leute

Eine wichtige Waffe für Mädchen und Frauen sei auch die Stimme, schilderte sie weiter. Bestimmt und laut sein helfe, sich gegen Belästigungen und Bedrohungen zu wehren. Ein erster Selbstverteidigungskurs im

Februar kam sehr gut an. Während einige Teilnehmerinnen am Anfang noch Hemmungen hatten, ein Gegenüber anzufassen und zu bewegen, habe sich dieses Verhalten schnell gewandelt. Die Teilnehmerinnen hätten auch die vier „Ls“ schnell gelernt: Laufen stehe für weglaufen und dafür, einen Kampf zu vermeiden. Laut sein bedeute schreien können und Aufmerksamkeit bekommen. Licht helfe, da es Öffentlichkeit schaffe. Leute schließlich sollen helfen, ob das durch eine direkte Ansprache um Hilfe oder durch das Klingeln an allen verfügbaren Haustüren geschehe.

Konkret wurden verschiedene Abläufe eingeübt, wie sich Mädchen und Frauen verhalten können. Das reichte vom Schlag mit der flachen Hand bis hin zum Ellbogenstoß und dem Tritt mit dem Schienbein. Alle entwickelten ein erstes Gespür für die eigene Verteidigung und hatten Spaß daran, ihren Körper bewusst einzusetzen. Wer an sich arbeiten und seine Angst verlieren möchte, kann sich gerne auch per Email an karate-kyra@web.de wenden. Schon vormerken können sich Kinder die Hallenübernachtung, die für Freitag, 31. Januar 2025, geplant ist. Es geht um 17.30 Uhr los,

beinhaltet einen Wald- und Wiesenspaziergang, Spielsessions in der Halle, Wintergrillen neben der Halle,

eine Filmvorführung, Gespenster-Gute-Nacht-Geschichten und irgendwann auch dann Schlafen.



Dem Angreifer kann das weh tun: Trainer Rainer Czorek zeigt, wie frau den Arm des potentiellen Angreifers umdreht, damit er das Messer fallen lässt. Links im Bild Trainerin Kyra Naudascher-Jankowski. Fotos: Margit Bach



Jetzt kann er das Messer nicht länger festhalten.



Hier wird auch an der allgemeinen Fitness gearbeitet.