

Sonntag, 5. Mai  
**GEÖFFNET**  
von 13–17 Uhr

Domicil Schwandorf  
Max-Plank-Straße 4  
92421 Schwandorf  
Telefon 09431 758 10  
info@domicil-schwandorf.de

**Domicil**

[Home](#) / [Region](#) / [Amberg](#)

**KAMPFKUNST**

# Mit Attacken richtig umgehen lernen

Die Taekwondo-Schule Amberg lud zum Selbstverteidigungskurs ein. Ausbilder Norbert Pelzl vermittelte wichtige Techniken.

Von Andreas Brückmann

02. Mai 2019 11:45 Uhr



Einfache, aber effektive Griffe zur Abwehr: Trainer Norbert Pelzl (links) zeigt mit Markus Hoffmann vom Amberger Tae Kwon Do Dojang-Amberg eindrucksvoll Abwehrtechniken. Foto: Andreas Brückmann

KÜMMERSBRUCK. Sich wehren zu können ist wichtig. Die Taekwondo-Schule Amberg hat deshalb einen zweitägigen Kurs in Selbstverteidigung angeboten, und zwar für jedermann. Grundkenntnisse im Kampfsport mussten nicht vorhanden sein.

Allkampf nennt sich das Ganze, verbindet dabei das Beste aus Jiu-Jitsu, Judo, Karate, Aikido und Polizeitechniken. Für den Kurs hatte sich die Amberger Schule um Kampfkunstmeister Andreas Kühn eine in der Selbstverteidigung besonders bekannte Koryphäe als Ausbilder in das Dojang nach Kümmersbruck geholt. Norbert Pelzl ist sein Name, kommt aus Graz und ist Offizier im Ruhestand. Mit seinen 69 Jahren ist er immer noch topfit und bringt dabei über 45 Jahre Trainererfahrung mit, die er bereits an über 20000 Schüler weitergab, besonders bei Sonder- und Spezialeinheiten von Polizei und Militär.

Der von ihm nun abgehaltene Kurs, zu dem 20 Teilnehmer gekommen waren, beinhaltete ein bei vielen Polizei-Organisationen bewährtes Selbstverteidigungssystem, entwickelt durch Praktiker bei Elite-Polizeieinheiten. Abwehrtechniken gegen Umklammerung, Würgegriffe oder auch Boxschläge gepaart mit Körperschule mit Handlungsübungen oder Reaktionsschulungen standen hierzu auf dem Programm. Markus Hoffmann vom Amberger Tae Kwon Do Dojang-Amberg war fasziniert, wobei er selbst bereits Kampfkunsterfahrung besitzt: „Pelzl bringt es super rüber und zeigt eine einfache Technik, die aber sehr effektiv wirkt.“

Anschaulich wird das an dem Beispiel, einen Angreifer mit einem Griff um einen Finger direkt abzuwehren und zu Boden zu bringen. „Es ist fast wie tanzen – gib mir deine Hand und ich führe dich.“ Gesagt, getan, an einem Finger gegriffen, die Hand wie bei einem leichten Walzer über den Kopf und den Tanzpartner gedreht, und den Angreifer somit zu Boden gebracht.

ANZEIGE



Ihre Bewerbung senden Sie bitte an Maria Bräu, Lebenshilfe Schwandorf e. V., Aussiger Straße 2, 92421 Schwandorf oder per Mail an

maria.braeu@lebenshilfe-schwandorf.de  
Die vollständige Stellenausschreibung finden sie unter [www.lebenshilfe-schwandorf.de](http://www.lebenshilfe-schwandorf.de)

## Ein zweiter Kurs

### Termin:

Der Selbstverteidigungskurs der Taekwondo-Schule Amberg findet ein zweites Mal statt, und zwar im Oktober. Der Termin wird noch bekannt gegeben, man kann sich dafür aber bereits vormerken lassen.

### Voraussetzungen:

Der Kurs ist für alle Interessierten in allen Altersschichten auch ohne Erfahrung geeignet. Benötigt wird nur normale Sportbekleidung.

Das Kursziel war dabei, Sicherheit im Umgang mit verbalen und körperlichen Attacken zu erhalten und die Erweiterung der eigenen Handlungskompetenz zu steigern. „Mit Pelzl als ausgezeichneten Experten hatten alle Interessierten die Gelegenheit, einen Selbstverteidigungslehrgang auf höchstem Niveau zu erfahren“, ist man sich bei der Amberger Taekwondo- Schule sicher.

[Mehr Nachrichten aus Amberg lesen Sie hier.](#)

## Das könnte Sie auch interessieren



POLIZEI

**Für Lausbuben setzte es Ohrfeigen**



ANZEIGE


**Dein Toyota RAV4 Hybrid Club.**



POLIZEI

**21 Verletzte bei Unfall mit Traktor**

hier werben

 powered by plista