

Einfache, aber effektive Selbstverteidigung

Die vornehmste Art der Selbstverteidigung ist ganz einfach: Streit zu vermeiden. Für andere Fälle, in denen man sich wehren muss, bot die Taekwondo-Schule Amberg einen ganz speziellen zweitägigen Kurs an.



Einfache, aber effektive Griffe zur Abwehr. Trainer Norbert Pelzl (links) zeigt mit Markus Hoffmann vom Taekwondo-Dojang-Amberg eindrucksvoll Abwehrtechniken.
Bild: brü

von **Andreas Brückmann (brü)**Profil

Der Kurs war 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 ins Dojang nach Kümmersbruck geholt.

Norbert Pelzl ist sein Name. Er kommt aus Graz und ist Offizier im Ruhestand. Mit seinen 69 Jahren ist er immer noch top-fit. Pelzl bringt über 45 Jahre Trainererfahrung mit, die er bereits an über 20 000 Schüler weitergab, davon auch besonders bei Sonder- und Spezialeinheiten von Polizei und Militär. Der von ihm nun abgehaltene Kurs, zu dem viele Teilnehmer gekommen waren, beinhaltete dabei ein bei vielen Polizei-Organisationen bewährtes

Selbstverteidigungssystem, entwickelt durch Praktiker bei Elite-Polizeinheiten.

Abwehrtechniken gegen Umklammerung, Würgegriffe oder auch Boxschläge gepaart mit Körperschule mit Handlungsübungen oder Reaktionstechniken standen hierzu auf dem Programm. Markus Hoffmann vom Amberger Taekwondo-Dojang- war fasziniert, wobei er selbst bereits Kampfkunsterfahrung besitzt: "Pelzl bringt es super rüber und zeigt eine einfache Technik, die aber sehr effektiv wirkt."

Veranschaulicht 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", so Pelzl. Gesagt, getan, an einem Finger gegriffen, die Hand wie bei einem leichten Walzer über den Kopf und den Tanzpartner gedreht, und der Angreifer wurde somit zu Boden gebracht.

Kursziel war dabei Sicherheit im Umgang mit verbalen und körperlichen Attacken zu erhalten und die Erweiterung der eigenen Handlungskompetenz zu steigern, hieß es. "Mit Pelzl als ausgezeichneten Experten, hatten alle Interessierten die Gelegenheit, einen Selbstverteidigungslehrgang auf höchstem Niveau zu erfahren", betonten die Veranstalter der Taekwondo-Schule. Im Oktober wird der Kurs wiederholt. Erfahrung im Kampfsport sind nicht nötig, das einzige, was gebraucht wird, ist normale Sportbekleidung.



Einfache, aber effektive Griffe zur Abwehr. Trainer Norbert Pelzl (Mitte) leitete den Allkampf Selbstverteidigungskurs in Kümmersbruck.