

# Selbstverteidigungskurs für Frauen beim AC

DER AC BAD REICHENHALL war Gastgeber eines Selbstverteidigungskurses für Frauen. Organisiert und durchgeführt wurde der Kurs von Barbara Götzinger, C-Trainerin der vereinseigenen Judoabteilung, sowie ihrer Tochter Sophie. An vier Abenden trafen sich die Damen, allesamt Mütter von kleinen Judoka oder Ringern. Anfängliche Berührungsängste wurden jedoch rasch abgelegt, galt es doch sich gegen Übeltäter zu



Zunächst zaghaft, heftiger wurde getreten und Kratzer und blaue vorprogrammiert. „Mädels" haben sich überwunden, die Hemmschwelle abgebaut, Sie haben

vermeintliche wehren. dann immer geschrien, geschlagen, Flecken waren „Meine selbst eigene immer weiter erfahren, dass



Selbstverteidigung im Kopf beginnt und nicht mit der Faust. Fast immer sind Frauen körperlich unterlegen, aber wehrlos sind Sie nicht", so Barbara Götzinger. Man muss sich also nur trauen, das haben die Damen bewiesen: Immer wieder wurden in Rollenspielen brenzlige Situationen erzeugt, um das Erlernte auszuprobieren. Mit Fortschreiten des Kurses konnten eigene physische und

psychische Grenzen überschritten werden, das Vertrauen in eigene Fähigkeiten wurde gestärkt und die anfängliche Scheu vor dem „sich zur Wehr setzen" hatte sich in Luft aufgelöst. Übriggeblieben sind Frauen, die überrascht waren, welches Potenzial eigentlich in ihnen schlummert und denen auch ein heftiger Infight richtig viel Spaß gemacht hat. „Der Kurs war sehr anstrengend, aber es war sehr

interessant und wir haben viele Tipps bekommen, die im Alltag leicht umsetzbar sind", lautete das Fazit der Teilnehmerinnen. Für die Kursleitung gab's Blumen und Präsente, der Erlös des Kurses ging an den Förderverein des AC Bad Reichenhall.