

## Kampfsporttechnik zur Selbstverteidigung: Richard-von-Weizsäcker Realschule bei der Aiki-Dan-Do e.V.

12. Juli 2013 | Von [Redaktion](#) | Kategorie: [Kreis Germersheim](#), [Sport Regional](#)



**Meister Daniel erklärte anhand von verschiedenen Techniken die Entstehung und Grundlage des Sports. Basierend auf dem Schwertkampf der Samurai veranschaulichte er die jeweilige Bewegung mit Schwert von damals und wie diese heute ohne Waffe ausgeübt wird.**

Fotos: Aiki Dan Do

**Der 3. und 4. Juli wurde für 42 Jugendliche von der Richard-von Weizsäcker Realschule zum „Kennenlerntag“ für Selbstverteidigungstechniken, im Rahmen der Sportprojekttag der Selbstverteidigungsakademie.**

Die Jugendlichen der 5. bis 9. Klassenstufe erlernten unter der Leitung von Meister Daniel verschiedene effiziente Grifftechniken, mit denen sie sich erfolgreich gegen einen Angriff wehren können. Beeindruckend war, mit welcher Freude und Interesse die Schüler die Übungen ausführten.



Schnell verloren sie ihre anfängliche Zurückhaltung und gewannen zunehmend Selbstsicherheit. Viele, gerade körperlich schwächere Kinder, waren begeistert von der Erfahrung, sich gegen Stärkere behaupten zu können. Stärkere Kinder dagegen waren überrascht, dass sie vermeintlich Schwächeren nicht nach Belieben dominieren konnten.

Die Vorstellung ein „nobler Ritter“ zu sein, der Angreifer nur abwehren, aber nicht „vernichten“ muss, kam bei den Kindern gut an. Sie hatten jetzt die Möglichkeit, sich zu wehren ohne selbst schlagen zu müssen. Außerdem muss ein „cooler“ Ritter, der weiß was er kann, nicht auf jede Kleinigkeit reagieren und hat die Kontrolle über die Situation und über den Körper seines Gegners - ohne zu schlagen. Diese Botschaft kam in Kombination mit den Kampfübungen, vor allem bei unruhigeren Schülern, wesentlich besser an als durch rein verbale Vermittlung.

„Sicherlich darf man von einem zweitägigen Training keine Wunder erwarten. Dennoch denken wir, dass es uns gelungen ist den Jugendlichen einen Weg aufzeigen, mit dem sie sich auch dauerhaft gegen Aggressionen behaupten können“, freut sich Dirk Franzen von Aiki-Dan-Do e.V.



**Nach Abschluss der zwei Trainingstage konnten die Schüler viele neue Eindrücke und Erfahrungen mit nach Hause nehmen.**

<http://www.pfalz-express.de/kampfsporttechnik-zur-selbstverteidigung-richard-von-weizsacker-realschule-bei-der-aiki-dan-do/>

**PEX-Redaktionsleitung: Desirée Ahme und Claudia Licht**

