

Realistisches Selbstschutztraining

Außerdem: Ringer-Nachwuchs gesucht

Selbstverteidigung. Ein neues Selbstschutztraining für Erwachsene, das Functional Combatives Concepts (FCC)-Training, gibt es ab Dezember beim Athletik Sport Verein Ludwigshafen. Im Gegensatz zu anderen Selbstverteidigungssystemen werden im Combatives Training nur effektive Notfallstrategien trainiert, die im Ernstfall funktionieren. Der Lehrplan basiert auf den aktuellsten Methoden des realen Selbstschutzes und hat sich sowohl im Training als auch auf der Straße bewiesen. Der Schüler lernt, sich kompromisslos zur Wehr zu setzen. Im Training werden Stresssituationen simuliert, um die Schüler auf alle Einflüsse vorzubereiten, die auch in realen Situationen vorkommen.

Das Combatives Training besteht aus mehreren Stufen. Zunächst erfahren die Schüler eine Reihe von Maßnahmen, um die eigene Sicherheit im Alltagsleben zu erhöhen. Diese bestehen aus einer Ansammlung von kognitiven Fähigkeiten, mit dessen Hilfe man seine Umgebung besser wahrnehmen kann und somit in der Lage ist, mögliche Gefahren von vornherein zu erkennen. Dadurch bieten sich die Möglichkeiten zur „Flucht“ und „Vermeidung“, ohne dass es zu einer Auseinandersetzung kommt.

Grundsätzlich gilt: „Ein nicht gekämpfter Kampf ist ein gewonnener Kampf“. Das Training beinhaltet natürlich auch die physische Auseinandersetzung, die angewandt wird, wenn die Flucht sowie weitere Optionen um eine Situation friedlich zu bereinigen

nicht möglich sind. Ebenso muss man auf die Psyche des Menschen während einer Konfliktsituation eingehen. Der Schüler muss lernen unter Angst, Stress, Panik und Adrenalin zu agieren um Erfolg zu haben. Natürlich wird auch das Thema Waffen sehr speziell behandelt. Das FCC-Training beschäftigt sich mit dem tatsächlichen Geschehen und den täglichen Gefahren auf den Straßen. Trainer Timo Seel blickt auf über 20 Jahre Kampferfahrung zurück und wurde von namhaften Ausbildern weltweit zertifiziert. Unterrichtet werden nur Personen, die keine Vorstrafen haben. Das Mindestalter beträgt 18 Jahre.

Interessenten können unter folgender E-Mail ein Probetraining vereinbaren: functional-combativesconcepts@gmail.com.

Für seine Ringer-Jugendabteilung sucht der Verein Schüler und Jugendliche, die Spaß an Sport und an der Bewegung haben. Geboten werden ein abwechslungsreiches Training und eine gute körperliche Ausbildung unter fachlicher Anleitung in ringkampfspezifischer Intelligenz. Ein Schnuppertraining kann jederzeit besucht werden. Trainingszeiten sind dienstags von 18.30 bis 20 Uhr, donnerstags von 18.15 bis 19.45 Uhr und freitags von 18.15 bis 19.45 Uhr in der Sporthalle der Pestalozzi-Realschule Plus, Virchowstraße 1, statt. Informationen: www.asv-ludwigshafen.de oder Gerhard Mohra, Telefon 0621 555707, E-Mail mohrag@arcor.de. (ps)