

Selbstverteidigung: Karate-Kurse für Frauen

Sich bei einem Angriff wehren können: Besonders für Mädchen und Frauen ist Selbstverteidigung wichtig. Karate-Kurse speziell für Frauen vermitteln die Technik und stärken das Selbstbewusstsein



Karate stärkt die Fitness und das Selbstbewusstsein – und kann auch zur Selbstverteidigung dienen

Schon vor 1500 Jahren nutzten chinesische Mönche, die keine Waffen tragen durften, Karatetechniken zur Selbstverteidigung. Und obwohl im regulären Training jeder Schlag oder Kick vor dem eigentlichen Treffer abgestoppt wird, bietet die Kampfkunst eine breite Palette an Abwehrmaßnahmen für eine Notsituation. Das macht Karate speziell für Frauen und Mädchen interessant, die im Fall eines Übergriffs deutlich Grenzen setzen möchten und sich selbst verteidigen müssen.

Der Deutsche Karate Verband und die "Ich beweg' mich"-Community



Kampfkunst Karate

Die Online-Plattform für mehr Bewegung: In unserer „[Ich beweg' mich](#)“-Community können Sie Sportsfreunde treffen, Gruppen beitreten oder gründen und Expertenrat holen. [Der Deutsche Karate Verband hat einen eigenen Bereich](#). Ob geübter Karateka oder Neueinsteiger: Hier können sich Karate-Begeisterte Infos und Anregung holen und sich austauschen.

Körpersprache und Karate-Techniken

Eine wichtige Rolle spielt dabei zuallererst die Körpersprache. „Bevor es ans Erlernen konkreter Techniken geht, machen wir die Teilnehmerinnen darauf aufmerksam, wie wichtig ihre Körperhaltung, ihr Auftreten und ihre Art zu sprechen für die Außenwirkung ist“, erklärt Willm Wöllgens, Referent für Selbstverteidigung im Deutschen Karate Verband (DKV). „Es ist beispielsweise schon ein großer Unterschied, ob jemand aufrecht steht und den Blickkontakt hält oder sich duckt und die Augen niederschlägt.“



Willm Wöllgens, DKV-Referent für Selbstverteidigung

Laut und deutlich sprechen, einen festen Stand haben, [Hände](#) öffnen statt zu Fäusten ballen: All das signalisiert dem Gegenüber, dass hier jemand über ein gesundes Selbstbewusstsein verfügt, aber nicht aggressiv agiert. Deshalb steht im Selbstverteidigungstraining nicht nur Verteidigung, sondern auch Selbstbehauptung auf dem Programm. Frauen, die selbstsicher durchs Leben gehen, verringern die Gefahr eines Angriffs bereits deutlich.

Frauen unterschätzen häufig ihre Kräfte

Aus Erfahrung wissen die Trainerinnen und Trainer, dass Frauen ihre körperlichen Fähigkeiten anfangs häufig unterschätzen. „Viele erzählen mir in der ersten Stunde, sie seien zu unsportlich oder zu schwach. Da bestehen große Ängste und Hemmungen“, weiß Ulrike Maaß, Trainerin für Selbstverteidigung und Selbstbehauptung des DKV. „Dabei ist nicht entscheidend, wie groß oder [muskulös](#) eine Frau ist. Jede hat individuelle Stärken, die sie nutzen kann.“

Im Training lernen die Frauen unter fachkundiger Anleitung, diese Stärken zu erkennen. Allerdings gilt auch: „Es gibt keine Wundertechnik!“, so betonen die Experten. Doch durch die Bandbreite an Möglichkeiten beim Karate muss sich niemand schutzlos fühlen.

Mehr Selbstsicherheit durch Karate

Zum Glück kommen die wenigsten Frauen im Lauf ihres Lebens tatsächlich in eine Lage, in der sie sich mit vollem Körpereinsatz gegen einen Angreifer wehren müssen. „Trotzdem profitieren Frauen, die Karate trainieren, auch im Alltag von ihren Erfahrungen“, sagt Willm Wöllgens. „Das Training liefert eine sichere Basis und mehr Vertrauen in die eigenen körperlichen und psychischen Fähigkeiten.“ Außerdem hilft es auch in scheinbar banalen Situationen, sich nicht alles gefallen zu lassen.



Ulrike Maaß, Trainerin für Selbstverteidigung und Selbstbehauptung (DKV)

„Stellen Sie sich vor, ein aufdringlicher Typ packt sie auf einer Party am Handgelenk und will Sie zur Tanzfläche zerren“, sagt Ulrike Maaß. „Wenn Sie gelernt haben, sich deutlich abzugrenzen – sei es durch ein klares Nein oder durch einen Schritt zurück, ein Rausdrehen –, fällt es Ihnen viel leichter, sich nicht überrumpeln zu lassen.“ Zwar könnten geübte Karateschülerinnen den nervigen Partygast theoretisch sogar zu Fall bringen – aber das lernt man eben auch im Training: Dosierte eingesetzte Techniken eignen sich in den meisten Fällen eher als das gesamte „handfeste“ Repertoire.

Frauen-Power im Karate-Kurs

Großen Wert legen die Trainer auf schnelle Erfolgserlebnisse beim ersten Kontakt mit Karate. Einfache Gleichgewichts- und Abwehrhaltungen für den Anfang, später das Austesten der eigenen Power beim Schlagen und Treten in ein Schutzpolster. „Dabei sehe ich oft leuchtende [Augen](#), sobald die Frauen spüren, wie gut sie ihren Körper einsetzen und dabei kontrollieren können“, erzählt Ulrike Maaß. Viele spüren erstmals ihre ganze Kraft, haben als Mädchen im Gegensatz zu ihren männlichen Altersgenossen so gut wie nie gerauft oder gerangelt.

Sobald die ersten Hemmungen überwunden sind, finden viele großen Spaß an der Sache. Und manche haben bald auch Lust, ihre Kenntnisse an männlichen Trainingspartnern auszutesten, berichtet die Trainerin. „Ein Großteil der Frauen beginnt in einem rein weiblichen Kurs, da fällt es leichter, sich ungeschützt zu zeigen und über mögliche Bedenken zu sprechen. Aber später wechseln auch einige in gemischte Gruppen und fühlen sich damit genauso wohl.“

Weitere Infos beim Deutschen Karate Verband

Interesse geweckt, aber der Kalender ist voll? Dann könnte ein Intensiv-Wochenendkurs das Richtige sein. Dabei bekommt man schon einen guten Einblick in die Selbstverteidigungstechniken des Karate. Wer etwas mehr Zeit mitbringt, kann seine Kenntnisse in einem Karateverein des DKV in regelmäßigen Trainingseinheiten vertiefen. Adressen und Ansprechpartner erhalten Sie unter www.karate.de* bei den Landesverbänden des DKV.

**www.apotheken-umschau.net ist nicht verantwortlich und übernimmt keine Haftung für die Inhalte externer Internetseiten*

Tanja Pöpperl / www.apotheken-umschau.de;
Bildnachweis: W&B/Privat, Thinkstock/iStockphoto