

Damit das Böse keine Chance hat

Trainer Frank Großklags bringt seinen Selbstverteidigungskurs für Frauen und Jugendliche nach Clausthal-Zellerfeld

Von Robin Raksch

Clausthal-Zellerfeld. Wie reagiere ich, wenn ich von hinten gewürgt werde? Wie mache ich auf mich aufmerksam? Wie wehre ich mich, wenn ich auf dem Boden liege, und wo ist der Gegner am empfindlichsten? Antworten auf diese Fragen fanden 14 Jugendliche und Frauen am vergangenen Donnerstag bei ihrer dritten Schnupperstunde im sogenannten Cross-Defense in der Stadthalle Clausthal-Zellerfeld – ein Angebot, das dort bei genügend Interesse künftig regelmäßig stattfinden soll.

Auf der Trainingsmatte übten sie gemeinsam unter der Anleitung von Trainer Frank Großklags, sich effektiv und entschlossen gegen Übergriffe zu verteidigen. Dazu gehörte unter anderem, sich aus Griffen zu befreien, Low-Kicks, Techniken mit Knie und Ellenbogen, sowie auch ihre Stimme gezielt einzusetzen. Mit sichtlichem Eifer und viel Spaß flogen Tritte und Schläge in die Übungspratzen. Und viele der Teilnehmer und Teilnehmerinnen wandten auch bereits ihr Wissen aus den vergangenen Trainingsstunden an.

Zehn Mitglieder sind nötig

Nun ist erstmal Sommerpause. Danach geht es für Großklags um ein Ganzes: Wenn sich bis zur nächsten – und letzten – Probestunde am 14. August mindestens zehn feste Teilnehmer finden, will er seinen Cross-Defense-Kurs in Clausthal-Zellerfeld gemeinsam mit der Judo-Karate-Club Sportschule Goslar als wöchentliches Angebot etablieren. Aber was ist Cross-Defense eigentlich? Es handelt sich dabei um ein dynamisches und flexibles Selbstverteidigungssystem, das Großklags mit seiner 45-jährigen



Mit einem Partner oder in kleinen Gruppen trainieren die Teilnehmer verschiedene Selbstverteidigungstechniken.

Foto: Raksch

Kampfsportenerfahrung selbst entwickelt hat. Die grundlegende Basis und Technik stammt aus dem Krav Maga, ergänzt durch Schlag-, Tritt-, Griff- und Bodentechnik-Elementen aus diversen Kampfsportarten. Diese Vielfalt soll es ermöglichen, individueller mit Gefährdungssituationen umzugehen und sich selbst effektiv gegen Angreifer zu verteidigen und andere zu schützen.

Sein Angebot richte sich hauptsächlich – aber nicht nur – an Frauen und Jugendliche, eben die beiden

Gruppen, die potenziell am meisten gefährdet seien. Aber auch Männer seien natürlich willkommen. Zudem sei der Kurs für jedes Alter und Fitnesslevel geeignet.

Mehrmals pro Woche

In Goslar läuft sein Cross-Defense-Angebot bereits sehr erfolgreich. „Wir haben inzwischen fast 150 Mitglieder in der Sparte“, so der Vorsitzende Wolfgang Kummer. Wer sich für das Training in Clausthal-Zellerfeld einträgt und Mitglied im Verein wird, kann im Übrigen auch

dienstags, mittwochs und samstags an den Kursen in Goslar teilnehmen. Perspektivisch wolle Großklags allerdings auch mehrmals pro Woche in Clausthal-Zellerfeld unterrichten, sobald es genügend Teilnehmer gibt, sagt er. Wer Interesse hat, kann sich bei der Judo-Karate-Club Sportschule Goslar telefonisch unter (05321) 81033 und per Mail an buero@jke-goslar.de melden, oder unter 0151/41296470 beziehungsweise per Mail an frank.ju.jutsu@googlemail.de direkt mit Trainer Großklags in Kontakt treten.