

Das Beste ist, Konfrontation zu vermeiden

Coach Frank Großklags gibt wichtige Tipps zur Selbstverteidigung – Letzte Chance für Cross-Defense in der Stadthalle

Von Robin Raksch

Bad Harzburg. Endspurt für Frank Großklags: Der Kampfsportlehrer aus Goslar hat in den vergangenen Monaten mehrfach Probestunden in Cross-Defense in der Stadthalle Clausthal-Zellerfeld angeboten, um das Interesse an einem regelmäßigen Kurs auszuloten. Am Donnerstag, 14. August, um 18.30 Uhr findet die letzte Probeeinheit statt. Dann entscheidet die Nachfrage über die Zukunft des Angebots.

Kurz vorher gibt er in der GZ fünf Selbstverteidigungstipps, die jeder beherrschen sollte, und die er im Kurs tiefergehend behandelt:

Umgebung im Blick behalten

Möglichst sollten Handgreiflichkeiten natürlich gar nicht erst entstehen. Und dazu gehöre es, stets aufmerksam zu sein und die Umgebung sowie Personen im Umfeld im Blick zu behalten. Großklags rät, lieber einmal mehr die Straßenseite zu wechseln, den längeren oder helleren Weg zu gehen, um potenziellen Gefahren frühzeitig aus dem Weg zu gehen. „Denn meistens entstehen solche Situationen erschreckend schnell. Man wird mal angerempelt, und dann eskaliert die Sache“, sagt er.

Konfrontationen entschärfen

Kommt es dennoch zu einer bedrohlichen Situation, sollte man versuchen, die Konfrontation zu vermeiden, Ruhe zu bewahren und auch die andere Person zu beruhigen. „Das ist das Wichtigste überhaupt“, sagt er.

Zur Deeskalation gehöre auch eine bewusste Körpersprache. Ein aufrechter Gang etwa zeuge beim Gegenüber von Selbstbewusstsein. Im Ernstfall könnten selbst kleine Handbewegungen sowohl eskalierend als deeskalierend wirken. Also: „Nicht direkt die Fäuste zeigen, das bedeutet ‚Ich will kämpfen‘“, rät Großklags. Besser sei es, die Hände geöffnet vor dem Gesicht zu positionieren. Und dann beruhigend auf die Person einzureden.

Laut um Hilfe rufen

Im Ernstfall sei es wichtig, laut zu sein und auf sich aufmerksam zu machen. Das bedeute aber nicht etwa laut „Feuer“ zu rufen, wie es oft gepredigt werde. Denn dann fühle sich keiner angesprochen. Ein gezielter, an bestimmte Personen gerichteter Hilferuf erhöhe die Chance auf Unterstützung.

Zum Selbstschutz gehöre auch der Einsatz von körperlichen Techniken. Im Ernstfall seien dann auch vermeintlich unfaire Methoden wie

Frank Großklags (l.) ist Cross-Defense-Trainer bei der Judo-Karate-Club-Sportschule Goslar.

Foto: Raksch



der Tritt in die Weichteile oder Gegenstände als Hilfsmittel erlaubt, wie Großklags in einem seiner Kurse erklärte. Es gehe immerhin um die eigene Sicherheit.

Wichtig sei es, mögliche Fluchtwege im Hinterkopf zu behalten, um sich schnell zurückziehen zu können. Oft werde das falsche Bild vermittelt, man sei sicher, sobald man eine bestimmte Technik oder einen Hebel angewandt habe. Es gehe aber nicht nur um die Technik, sondern um alles drumherum.

Selbstverteidigung in der Gruppe

Manchmal ist das Gegenüber einfach körperlich deutlich überlegen. Oft sei es besser, einmal der Feigling zu sein, als am Ende ein kaputtes Gesicht zu riskieren.

Und wie lernt man, was am effektivsten ist? „Es gibt dabei nicht die Allerweltslösung“, sagt Großklags. Nicht die eine Technik, die in jeder Situation hilft oder jeden Griff löst.

Daher würden Selbstverteidigungsgruppen wie Cross-Defence immer wieder neue Szenarien mit Gefahrensituationen behandeln, um verschiedenste Selbstverteidigungstechniken zu lernen und sich so möglichst gut auf das unvorhersehbare vorzubereiten.

Cross-Defence ist ein dynamisches und flexibles Selbstverteidigungssystem, das Großklags mit seiner 45-jährigen 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 Grup-

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

Wie und ob Großklags sein Angebot in Clausthal-Zellerfeld weiterführen wird, das hängt letztlich vom Interesse an der letzten Probestunde ab, und davon, wie viele Leute sich dann als Mitglied eintragen. Mindestens zehn seien notwendig. Noch hätten sich zwar nicht genügend Leute gemeldet, erklärt Großklags. Dafür sei bereits vom 13-jährigen Jungen bis zur 72-jährigen Frau alles dabei.

Wer Interesse hat, kann sich bei der Judo-Karate-Club Sportschule Goslar telefonisch unter (0 53 21) 8 10 33 und per Mail an bue-ro@jke-goslar.de melden, oder unter 01 51 41 29 64 70 beziehungsweise per Mail an frank.ju.jutsu@google-mail.de direkt mit Trainer Großklags in Kontakt treten.