

3 Fragen an



**Markus Amberg,
Karate-Lehrer und
Selbstverteidi-
gungstrainer**

„Tauscht den Kochlöffel gegen Boxhandschuhe“



Warum ist Selbstverteidigung für Frauen so wichtig?

Täter (Männer) suchen Opfer, keine Gegner. Durch die meist körperliche Unterlegenheit der Frau und auf Grund der leider immer noch teilweise vorherrschenden Meinung der Männer, sie müssten den Takt angeben, werden diese Machtansprüche des Öfteren mit groben Mitteln durchgesetzt. Hierfür ist es wichtig, zu wissen, was Frauen für den Selbstschutz tun können und tun sollte. Weil sie körperlich unterlegen sind, sollte sich Frauen Wissen und Können aneignen, wie sie sich wehren und behaupten können.



Wie sieht Ihr Training für Frauen aus?

Das reguläre Karate-Training unterscheidet die Geschlechter nur wenig. Das reine Selbstverteidigungstraining muss sich mit verschiedenen, geschlechterspezifischen Situationen befassen. Hier wird zwischen verschiedenen Angriffsmustern und entsprechenden Möglichkeiten der Notwehr unterschieden.



Was bieten Sie interessierten Frauen am Mutter-Tochter-Frauen-Tag am 30. April an?

Wir geben Informationen zu Selbstschutz, Selbstbehauptung, Körpersprache, richtiges Verhalten im Alltag, Wahrnehmung, Selbstverteidigung mit und ohne Alltagsgegenstände und wollen das auch mit den Frauen üben. Wir schauen uns die Kraftentwicklung am Sandsack an und wollen auch ein Fitness-Training mit Musik durch Power-Karate ausprobieren. Ferner gibt es Infos über das Notwehrrecht. Der Mutter-Tochter-Frauen-Tag beginnt um 10 Uhr in der Schulsporthalle Dörfles-Esbach. Anmelden und informieren kann man sich unter info@karatepower.de oder 09561/630567