

**25.03.2008**<http://vollekanne.zdf.de/ZDFde/inhalt/19/0,1872,7182611,00.html>

Wehrhaft auch im Alter

Selbstverteidigungskurse für Senioren

Taschendiebe suchen sich mit Vorliebe die Schwachen aus. Vor allem ältere Menschen stehen im Focus der Kleinkriminellen. Damit man diesen gerade im Seniorenalter nicht hilflos ausgeliefert ist, bieten immer mehr Organisationen Selbstverteidigungskurse für Senioren an. Denn: Wer fit und wehrhaft ist, strahlt automatisch auch ein höheres Selbstbewusstsein aus - und passt so gar nicht mehr ins "Beuteschema" von Räubern und Dieben.



ZDF

Karate-Training hält Körper und Geist fit - und hilft in Notsituationen.

Wer im fortgeschrittenen Alter einen Selbstverteidigungskurs belegen will, sollte sorgfältig auswählen, welches Angebot er belegt. Ein wichtiges Kriterium ist beispielsweise, ob die Veranstalter darauf achten, dass der Kurs auch seniorengerecht durchgeführt wird. Im höheren Alter steigt das Osteoporoserisiko, die Knochen werden brüchiger. Zudem werden die Sehnen, Bänder und Muskeln unflexibler, die Gelenke unbeweglicher. Diesen körperlichen Besonderheiten im Alter muss ein Kurs angepasst sein.

Nicht alt, sondern erfahren

Gut geeignet zur Selbstverteidigung ist die asiatische Kampfsportart Karate. Karate fördert eine gesunde Harmonie zwischen Körper und Geist. Meditative Techniken schulen Selbstbeherrschung und



ZDF

Konzentration im Zusammenspiel mit Kraft und Ausdauer und Hirntätigkeit der älteren Sportler. Im asiatischen Raum wird dem Alter ein anderer Stellenwert beigemessen als hierzulande. Ältere Karatekämpfer nennen sich daher nicht etwa Senioren, sondern japanisch "Jukuren", was so viel heißt wie "die Erfahrenen".

Senioren, wie man Faustschläge gekonnt abwehrt.

Der dosierte Karatesport bringt körperliche Fitness, Freude an der Bewegung und ein gesundes Selbstvertrauen für alle. Um die Senioren nicht zu überfordern, sollte ein Kurs die individuelle Leistungsfähigkeit der älteren Sportler berücksichtigen. Seniorenkarate wird mit weniger Körpereinsatz, weniger Wiederholungen und in der Regel ohne Fallübungen gelehrt. Tritttechniken werden nur noch in die niederen Regionen des Körpers und nicht mehr in große Höhe ausgeführt, um die Sturzgefahr zu minimieren.

Verteidigung im Vordergrund

Auch Opferschutzübungen gehören zum Programm der Selbstverteidigungskurse für Senioren. Dabei lernen Senioren, wie man sich mit einer speziellen Körperhaltung vor den Tritten eines Angreifers schützen kann, wenn man schon am Boden liegt. Die Ellbogen müssen richtig angewinkelt werden, um den Kopf zu schützen. Auch ein richtig angewinkelt Bein sorgt dafür, dass gefährliche Tritte vorher abgefangen werden und nicht den Bauchraum treffen.



ZDF

Die richtigen Haltung am Boden schützt vor Fußtritten.

INFOBOX

Überraschungsmoment nutzen

Auch der laute Angriffsschrei des Karatekämpfers gehört dazu. Denn auch Senioren können in einer echten Verteidigungssituation den Überraschungsmoment nutzen.

Übungen mit dem Stock werden ebenfalls gelehrt, damit sich Senioren im Ernstfall mit ihrem Schirm oder dem Gehstock zur Wehr setzen können. Geübt wird hier auch, wie man einen Faustschlag des Angreifers mit der Hand oder dem Arm abwehrt, ohne sich dabei selbst zu verletzen. Ein jüngerer Angreifer rechnet in der Regel



ZDF

nicht mit einer gezielten Gegenwehr ihres betagten Opfers und nicht durch einen
geneigt von ihm abzulassen. ~~Beim Karate-Training~~
wird auch Verteidigung
mit dem Stock geübt.

Konflikt aus dem Weg gehen

Doch einer echten Konfrontation mit einem jüngeren Angreifer auf der Straße
sollte auch ein Karate erfahrener Senior möglichst aus dem Weg gehen, raten
Senioren-Schutzbeauftragte der Polizei. Deshalb sollte auch ein
Selbstverteidigungskurs für Senioren hauptsächlich der körperlichen Fitness und
der Selbstbehauptung dienen.

INFOBOX

Kontakt

Claudia und Peter Trappski
Geschäftsstelle Polizeisportverein Essen 1922 e.V.
Abteilung Karate
Sperberstr. 15
45134 Essen
Fax: 02 01 / 58 86 82