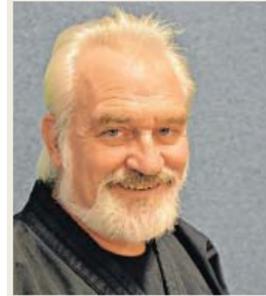


Diestelbruch



FOTO: WATERMANN

Vorstand



Robert Chwalek (58)
Vorsitzender und Cheftrainer



Wolfgang Kohl (61)
Kassierer



Sigrid Niederhöfer-Siegmann (53), stellv. Kassiererin



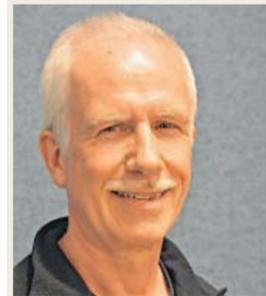
Charlotte Carls (55), Frauenbeauftragte und Taiko-Trainerin



Vanessa Rubart (31)
Jugendwartin



Jonathan Wrobel (21)
Jugendwart



Ingo Walther (62), Qi-Gong- und Tai-Chi-Chuan-Trainer



Patrick Frey (17)
Assistenztrainer

Selbstverteidigung groß

er wieder neue Ideen in den Verein „Taekyon Diestelbruch“ ein.
elt mittwochs die großen japanischen „Taiko“-Trommeln im hauseigenen „Dojang“

zustellen. Einer der älteren Mitglieder mimt den „Angreifer“, baut sich in der engen Gasse aus Schülern auf und versucht ein junges Mädchen daran zu hindern, hindurch zu kommen. Der Angreifer ist etwa vier Köpfe größer und ihr körperlich ab-

solut überlegen, doch die junge Schülerin geht selbstbewusst in die Gasse hinein und ruft laut und mit fester Stimme: „Lass mich durch. Ich werde jetzt an Dir vorbei gehen. Mach Platz!“

Bei jedem festen Schritt, den sie mutig auf den scheinbar übermächtigen Gegner zugeht, wippen ihre geflochtenen Zöpfe und unterstreichen ihren Willen, sich nicht unterbuttern zu lassen. Als der Angreifer versucht, sie fest zu halten, schubst sie in weg und spricht ihn nochmals laut an – und als er sie am Hals greift, packt sie seine Hand und wendet einen der erlernten Griffe aus dem F.I.S.T.-System an und binnen Bruchteilen einer Sekunde liegt er auf dem Boden.

Robert Chwalek lächelt, denn er weiß, dass sie sich auch in ei-

ner realen Situation behaupten könnte. Es geht den Trainern nicht darum, Schläger auszubilden, sondern darum, ein Bewusstsein für kritische Situationen zu entwickeln und die Mitglieder mit effektiven Methoden auszubilden, um sich und andere zu schützen.

Beliebt sind auch die Frauen-Selbstverteidigungskurse, die regelmäßig von der Frauenbeauftragten und Trainerin Charlotte Carls (55) angeboten werden und schnell ausgebucht sind. Im Training lernen die Frauen ihre Hemmschwellen zu überwinden, laut auf sich aufmerksam zu machen und sich effektiv zu verteidigen.

Neben den F.I.S.T.- und den Taekwondo-Kursen gibt es außerdem mittwochs eine Gruppe, die die großen japanischen

„Taiko“-Trommeln im hauseigenen „Dojang“ (Trainingsraum) spielt. Die Samurai ließen die Taikos einst vor den Angriffen ertönen, um den Gegner mental zu zermürben und die eigenen Kämpfer auf die Schlacht einzustimmen. Wer Interesse an den verschiedenen Kursen hat, bekommt auf der Homepage weitere Informationen oder kann nach kurzer Voranmeldung freitags direkt beim freien Training in der Turnhalle des Bildungsinstituts Weerthschule „Im Hofkamp“ in Detmold dabei sein.

Unter den insgesamt etwa 140 Mitgliedern sind mehr als 100 Kinder und Jugendliche aktiv. Vielen hilft der Sport, wenn sie in der Schule unter Mobbing leiden oder sich nicht gut behaupten können.



Pflichtübung: Zum Erlernen der Kampfkunst und der Selbstverteidigung gehört das korrekte Fallen und Abrollen, damit auch im körperbetonten Training keine Verletzungen entstehen.

FOTO: WATERMANN