Gewalt gegen Frauen –nicht bei uns

Zum internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen hat der Deutsche Olympische Sportbund im Rahmen der Aktion „Gewalt gegen Frauen – nicht bei uns! wieder alle Kampfsportvereine aufgerufen, sich daran zu beteiligen.

In der Zeit vom 02.04-11.04.2014 konnte der Berliner Karate Verband zehnTrainerinnen gewinnen, die diese Aktion mit Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungs- Schnupperkursen in verschiedenen Berliner Bezirken unterstützten.



So trafen sich 8 Teilnehmerinnen in der Carl-Schumann Sporthalle zum Einführungskurs „Selbstverteidigung für Frauen“ bei Doris Reitemeyer.
Auch wenn die Frauen bisher keine Kampfsporterfahrungen hatten, ging es hochmotiviert zur Sache. Nach einer kurzen Aufwärmphase wurden Situationen geübt, die Frauen als besonders bedrohlich, wie z.B. aggressives Herantreten mit und ohne Körperkontakt (Klammern, Würgen, Schubsen). Es wurden adäquate Abwehrtechniken gezeigt aber auch, wie die Frauen solche Situationen vermeiden können (z.B. Körpersprache, Stimme etc.) Frauen und Mädchen konnten sich an Fausttechniken, sowie Schlag und Tritttechniken an Pratzen, Siegen ohne zu kämpfen, typisches Opferverhalten, sicheres und selbstbewusstes Verhalten, Angst kontrollieren, aufmerksam sein, das alles konnten
Frauen und Mädchen in den jeweiligen Kursen erfahren, erlernen und ausprobieren.



Beim Polizei-Sport-Verein in der Eiswaldstr. und



in Lankwitz Babarastr.

Christiane Dahms
Frauenreferentin im BKV