

# 1. Taekwondo-Club Schweinfurt

## Kooperation mit Weißem Ring

*Mit dem 1. Taekwondo-Club Schweinfurt holte sich der Weiße Ring einen starken Partner in Sachen Selbstverteidigung ins Boot.*

Eben hat die Frau noch mit ihrer Freundin gescherzt und gelacht. Da wird sie plötzlich von hinten gepackt und in eine Ecke gezerrt. Ihr bleibt nur ein Wimpernschlag Zeit, den Schock zu verdauen und sich zu besinnen. Der Angreifer hat die Frau noch keine zwei Schritte weit geschleift, da trifft ihn ein Tritt an der Wade und ein Ellebogen schlägt in seine Rippen ein. Der Faustbodenschlag

stoppt kurz vor seiner Nase. Die Frau hat er bereits nach dem Ellenbogenstoß losgelassen. Und er ist froh, dass er eine Schutzweste trägt. Eine Szene, wie sie sich auf dem Heimweg, in dunklen Straßen, in Parkhäusern oder im Treppenhaus eines Bürogebäudes jederzeit ereignen kann. Ort dieses Angriffs ist jedoch die Turnhalle der Friedrich-Rückert-Volksschule in Schweinfurt,



der Angreifer ist Martin Einbecker, 1. Vorstand des 1. Taekwondo-Clubs Schweinfurt e. V. und das „Opfer“ eine von 24 Teilnehmerinnen, die an einem Selbstverteidigungskurs teilnahmen, der in Zusammenarbeit mit dem Weißen Ring stattfand.

### Alltagstaugliches Programm

Aus Anlass des „Tags der Kriminalitätsoffer“ am 22. März wandte sich Werner Leuerer vom „Weißen Ring, Stadt + Kreis Schweinfurt“ an den 1. Taekwondo-Club Schweinfurt und belebte so einen Kontakt wieder, der seit 1993 besteht. Damals wurde im Landkreis eine Frau brutal vergewaltigt und die Nachfrage nach Selbstverteidigungskursen war enorm. Dass sich die Gefährdungslage für die Frauen nicht groß geändert hat, zeigen die Zahlen: Von 90 Fällen, die der Weiße Ring Schweinfurt im Jahr 2009 betreute, waren 72 Opfer Frauen. Und von diesen waren 25 Opfer von Missbrauch oder Misshandlung. Anlass genug für den Weißen Ring, der neben der Opferhilfe auch Aufklärung und Vorbeugung betreibt, sich einen erfahrenen Partner ins Boot zu holen. Der 1. Taekwondo-Club kann aufgrund seiner langjährigen Erfahrung auf ein ausgefeiltes Selbstverteidigungsprogramm zurückgreifen, bei dem Einfachheit und Effektivität im Mittelpunkt stehen. Das zeigt sich schon daran, dass die Teilnehmerinnen in Alltags-

und nicht in Sportkleidung trainieren. „Es hilft nichts, wenn sich die Frau im Jogginganzug wehren kann, in Rock oder Jeans aber keinen Fuß vom Boden bekommt“, so Martin Einbecker.

### Schnörkellose Techniken

In sieben Trainingseinheiten wurden die häufigsten Angriffe aus den vier Standardgefahrensituationen – zufälliger Angriff (zum Beispiel im Bierzelt), Überfall und Raub, häusliche Gewalt und sexueller Übergriff – aufgegriffen und verschiedene Verteidigungsmöglichkeiten gezeigt. Hierbei handelt es sich ausnahmslos um verschiedene einfache, schnörkellose und effektive Techniken, die schnell erlernt und im Angriffsfall ebenso schnell wieder abgerufen

werden können. Hierzu hatten die Teilnehmerinnen bei der siebten und letzten Einheit Gelegenheit. In der abgedunkelten Halle wurden die Teilnehmerinnen durch einen „Hindernisparkours“ geschickt, und dort an verschiedenen Stationen auf unterschiedliche Weise angegriffen.

Abgerundet wurde der Kurs auch durch Übungen für selbstsicheres Auftreten und das Verhalten während und nach einem Angriff. Ebenso wurden selbstverteidigungsfähige Alltagsgegenstände gezeigt und sowohl die Anwendung als auch die rechtliche Seite erläutert. Natürlich nutzte der 1. Taekwondo-Club Schweinfurt die Gelegenheit um mit Hilfe einer kleinen Vorführung für sich und die Sportart Taekwondo zu werben. Wie die Vergangenheit gezeigt hat, bleibt manchmal die eine oder andere Kursteilnehmerin als neues Mitglied „kleben“.

Am letzten Kurstag konnte Martin Einbecker auch einen Spendenscheck über 1000 Euro an Werner Leuerer überreichen. Denn der Weiße Ring finanziert sich ausschließlich durch Mitgliedsbeiträge und Spenden. Und so ist der 1. Taekwondo-Club Schweinfurt stolz, dass er mit diesem Kurs den Weißen Ring bei seiner wichtigen Aufgabe ein kleines Stück unterstützen konnte. „Wir hoffen“, so Martin Einbecker, „dass das der Beginn einer langfristigen Kooperation war und dass alle Teilnehmerinnen das Erlernete niemals brauchen werden.“

