



Einen Selbstverteidigungs-Workshop mit Teilnehmerinnen und Teilnehmern der ganz besonderen Art führte der Ingelheimer Judoverein am vergangenen Samstag in seinen Trainingsräumlichkeiten in der Sporthalle der Kaiserpfalz-Realschule durch. Dort fanden sich 17 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter einer Bad Kreuznacher Anwaltskanzlei ein, um von den beiden Judo-Trainern Urs Brand und Holger Meier in die Geheimnisse der waffenlosen Selbstverteidigung eingeführt zu werden.

Die Initiative ging von der Kanzlei aus. Dort hatte es vor geraumer Zeit einen Zwischenfall gegeben, bei dem ein Prozessgegner äußerst aggressiv aufgetreten war, eine Empfangsdame bedrohte und sie beinahe tötlich angegriffen hätte. Dieser Vorfall ließ bei den teilnehmenden Personen den Wunsch aufkommen, einen SV-Kurs zu absolvieren, um zukünftig auf potentielle Angriffe dieser Art besser reagieren zu können. In den vier Stunden

wurden den Teilnehmerinnen und Teilnehmern leichte, aber sehr wirkungsvolle Techniken der waffenlosen Selbstverteidigung vermittelt, wie z.B. das Lösen von Griffen sowie Tritte und Schläge.

Es wurde aber deutlich gemacht, dass der beste Kampf der ist, den man nicht antreten muss, indem aufgezeigt wurde, wie durch entsprechende Verhaltensweisen ein möglicher Konflikt vermieden werden kann bzw. nicht eskalieren muss. In diesem Zusammenhang wurde das schnelle Lösen der bedrohlichen Situation, z.B. durch das richtige Fluchtverhalten, intensiv geübt und einstudiert.

Nachbereitet wurde der Kurs anschließend in Ingelheims neuer Mitte im Nonna Marta, wo bei dem einen oder anderen Kaltgetränk die Strapazen der letzten vier Stunden vergessen wurden.

Einer der Geschäftsführer der Kanzlei, zeigte sich von der Veranstaltung so beeindruckt, dass er für das kommende Jahr eine erneute Teilnahme seiner Kanzlei zusagte.