

VERANSTALTUNGEN

Bahai-Gemeinde feiert

ERLENSEE ■ Anlässlich des 200. Geburtstages von Bahá'u'lláh, Stifter der Bahá'í-Religion, am Samstag, 21. Oktober, findet eine Inforveranstaltung statt. Gezeigt wird ein Film, um allen Interessierten die jüngste Weltreligion näher zu bringen. Anmeldungen und weitere Infos bei Wolfgang Weber unter Telefon 0 61 83/7 25 61 oder per E-Mail an w-m-weber@t-online.de. ■ jun

Oktoberfest beim Seniorentanz

BRUCHKÖBEL ■ Am Donnerstag, 19. Oktober, findet ab 13 Uhr ein Seniorentanz im Bürgerhaus, Jahnstraße 3, statt. Alle Interessierten sind eingeladen, sich passend zum Motto „Oktoberfest“ zu kleiden. Ab 14 Uhr sorgt Schmidtchen Schleicher für Musik. Der Eintritt beträgt drei Euro. ■ jun

Party zum Auftakt der Kerb

BRUCHKÖBEL ■ Am Samstag, 21. Oktober, findet der Auftakt der Kerb des Turn- und Sportvereins 1903 Niederisigheim statt. Beginn ist um 20 Uhr in der Mehrzweckhalle, Obermarkersdorfer Straße 2. Die Party steht unter dem Motto „80er- und 90er Jahre“. ■ kal

IN KÜRZE

DRK-Versammlung

ERLENSEE ■ Das Deutsche Rote Kreuz (DRK) Erlensee lädt seine Mitglieder für Samstag, 21. Oktober, um 15 Uhr zur Jahreshauptversammlung in das Vereinsheim, Hopfenstraße 6, ein. ■ kal

AUS DEN VEREINEN

Lauf- und Walkingtreff Bruchköbel: Ganzjährig für „Jedermann/Frau“ kostenlos eine Stunde in unterschiedlichen Gruppen für Jogger oder Walker, auch Nordic-Walking. Termine dienstags ab 18 Uhr, donnerstags 9.30 Uhr und sonntags 10 Uhr. Treffpunkt Ende der Haagstraße, Waldingang.

IHR DRAHT ZU UNS



Holger Weber-Stoppacher (how)
Telefon 0 61 81/29 03-366



Elfi Hofmann (eho)
Telefon 0 61 81/29 03-332

Ihre Ansprechpartner für alle redaktionellen Themen in Bruchköbel, Erlensee und Neuberg

bruchkoebel@hanauer.de
erlensee@hanauer.de
neuberg@hanauer.de



Beim Krav Maga-Training kommen auch die sogenannten Prätzen zum Einsatz, um mit den Handschuhen Schläge und Tritte besser abfedern zu können und so Verletzungen der Teilnehmer vorzubeugen. ■ Fotos: Reinartz

Richtig reagieren unter Stress

Der Verein Bushido Erlensee bietet einen Krav Maga-Kurs für Jugendliche an – Israelische Selbstverteidigung

Von Gabriele Reinartz

ERLENSEE ■ Der Sportverein Bushido Erlensee bietet seit Oktober für Jugendliche ab 14 Jahren einen Kurs für funktionale Selbstverteidigung an: Krav Maga trainiert Bewegungsabläufe, die im Ernstfall, also bei einem Angriff, umgesetzt werden können. Jörg Brandt und Jup Häusler sind zwei der acht Krav Maga-Trainer des Vereins. Wir haben uns mit ihnen getroffen.

Herr Brandt, wer in der Kampfkunst nicht zu Hause ist, kann mit Krav Maga nicht unbedingt etwas anfangen. Daher: Was ist Krav Maga genau?

Brandt: „Krav Maga kommt aus dem Hebräischen. Krav heißt Kampf und Maga, die Betonung liegt übrigens auf der zweiten Silbe, heißt Kontakt. Im Grunde genommen sind es einfache Techniken zur Selbstverteidigung, bei denen instinktive Reaktionen eingebunden werden. Strikt genommen handelt es sich nicht um einen Sport, sondern um ein Selbstverteidigungssystem. Daher gibt es bei Krav Maga auch keine Wettkämpfe. Bei uns lernt man, unter Stress richtig zu reagieren, also die richtige Taktik in Gefahrensituationen anzuwenden. Dabei geht es auch darum, Gefahren frühzeitig zu erkennen und einem Konflikt durch geschicktes Verhalten auszuweichen. Wir beschränken uns bei den Übungen aber auf das Wesentliche, Choreografien gibt es keine.“

Muss man für Krav Maga besondere Fähigkeiten mitbringen?

Häusler: „Nein, Krav Maga ist für alle, die sich persönlich weiterentwickeln möchten. Die Kampfkunst kommt zwar aus dem Militärischen, die Handlungsabläufe, die

wir trainieren, sind aber alltagstauglich. Unser Ziel ist es ja gerade, Kämpfe zu vermeiden und zu deeskalieren.“

Dann spielt Sprache auch eine Rolle?

Häusler: „Ja, wir nennen das Kontaktmanagement. Zum nonverbalen Auftreten gehört auch, die richtigen Argumente zu finden. Auch das wird bei uns trainiert.“

Ist der Kontaktsport schwer zu erlernen? Wie oft trainieren Sie in der Woche?

Brandt: „Man sollte schon regelmäßig zum Training kommen. Abläufe können nur auf lange Sicht nachhaltig verbessert werden. Es gibt immer eine Technik, die schneller und härter ausgeführt werden kann. In den Medien wird Krav Maga gelegentlich als Tagesseminar, vor allem für Frauen, vorgestellt. Das ist völliger Quatsch. Krav Maga ist auch trainingsintensiv, da die Abläufe nur durch ständiges Wiederholen eintrainiert und optimiert werden können. Innerhalb solcher Tagesseminare sollte man andere



Jup Häusler (links) und Jörg Brandt sind beim Krav Maga die „harten Jungs“.

Schwerpunkte legen, zum Beispiel die Wahrnehmung und das Kontaktmanagement.“

Häusler: „Insgesamt bieten wir vier Abende à 90 Minuten an. Montags und Mittwochs

Krav Maga. Dienstags ist Boddenttraining, und Donnerstags Konditionstraining, also Fitness, sowie Prätzentraining. In dynamischen Drills schützen wir uns sogar mit Helmen.“

Wer bei Ihnen trainieren will, muss unter Umständen ein polizeiliches Führungszeugnis vorlegen. Warum?

Häusler: „Wir wollen niemanden in unserer Gruppe haben, der sich nicht im Griff hat. Unsere Trainings sind ego-frei, das heißt, wir wollen nicht, dass jemand meint, sich beweisen zu müssen und losschlägt. Bei uns soll jeder in seinem Rahmen trainieren und sich dabei wohl fühlen. Daher wechseln wir bei den Übungen auch mehrmals die Partner. Es kann also sein, dass eine kleine Frau mal gegen einen großen Mann antreten muss. Beide müssen sich dann auf ihr Gegenüber einstellen. Wer Aggressionen abbauen möchte, ist bei uns nicht richtig.“

Apropos Frau. Wie ist das Verhältnis von Frauen und Männern in Ihren Kursen und wie alt sind die Teilnehmer im Schnitt?

Brandt: „Das Verhältnis ist ziemlich ausgewogen, zurzeit kommen tatsächlich mehr Frauen zum Training. Unsere Teilnehmer sind zwi-

schen 18 Jahren und Mitte 40. Aber das Alter ist nach oben offen, solange man fit ist. Unser ältester Teilnehmer wa 65 Jahre alt. Wir haben auch eine Trainerin, Sarah. Uns alle vereint der Spaß an diesem Kontaktkampf und die Motivation, etwas für unsere persönliche Sicherheit und Fitness zu tun. In diesem Punkt sind Männer und Frauen gleich.“

Seit wann betreiben Sie diesen Kontaktkampf?

Brandt: „Ich übe seit 24 Jahren verschiedene Kampfsportarten und Verteidigungssysteme aus. Trainer innerhalb unserer Abteilung für Krav Maga – Combatives, die zum SV Bushido Erlensee e. V. gehört, bin ich seit 2012.“

Häusler: „Ich bin seit sechs Jahren dabei, bin über einen Kung-Fu-Stil zu Krav Maga gekommen. 2013 wurde ich Mitglied im Verein und seit 2014 bin ich hier Trainer.“

Seit Oktober bieten Sie einen Kurs für Teens ab 14 Jahren an. Trainieren Sie die Jugendlichen und kann jeder Teenager, der Spaß daran hätte, kommen?

Brandt: „Ja, meine Kollegin Sarah und ich sind federführend die Trainer. Unser Konzept basiert auf prüfbareren Inhalten und Methoden und hat das Ziel, die Sozialkompetenz und notfalls auch Verteidigungsfähigkeit der Jugendlichen zu steigern.“

Was erwartet die Teens?

Brandt: „Zunächst werden wir die Trainer und den Fahrplan vorstellen. Wir fangen dann mit einfachen körperlichen Elementen an, zum Beispiel mit dem Handball- und Kniestöß. Im Anschluss üben wir die Körperhaltung im Sinne von nonverbaler Deeskalation.“



Wie man sich gegen Angreifer, die eine Waffe tragen, effektiv zur Wehr setzen kann, lernt man beim Sportverein Bushido Erlensee.

In fremden Gewässern geangelt

ERLENSEE ■ Wohl eindeutig zu den Jägern gehörten offenbar zwei Männer, die am Sonntag einen privaten Teich zu ihrem Jagdrevier machten. Die beiden 39 und 49 Jahre alten Männer sollen zunächst über einen Zaun eines an der Leipziger Straße gelegenen Teichgeländes geklettert sein und sich dann samt Angelausrüstung zu dem Gewässer begeben haben. Am Teich mach-

ten sie es sich gemütlich und sollen einen Fünf-Kilogramm-Karpfen aus dem Wasser geangelt haben.

Der Eigentümer des Teichgeländes, der die beiden Männer beim Übersteigen des Zaunes beobachtet hatte, verständigte die Polizei. Die Streife traf ein, als die zwei gerade den Karpfen erlegt haben sollen. Beim Anblick der „polizeilichen Fischereiauf-

sicht“ warfen die Männer den toten Fisch wieder zurück in den Teich. Nach ersten Erkenntnissen wollten sie den Karpfen essen. Die Angelausrüstung wurde sichergestellt und die beiden „Fisch-Jäger“ mussten mit auf die Polizeistation. Nachdem ihre Personalien fest standen, durften sie wieder gehen. Statt eines Abendessens gibt es nun ein Strafverfahren. ■ eho

Städtepartnerschaft lebendig halten

BRUCHKÖBEL ■ Auf dem diesjährigen Mais- und Kürbisfest wehte den Besuchern der leckere Duft frisch gebackener Crêpes um die Nase und verführte den ein oder anderen dazu, davon zu naschen.

Die Standbetreiber waren den weiten Weg aus der französischen Partnerstadt Varangéville in Lothringen gekommen, um am Fest teilzunehmen und echte französi-

sche Crêpes sowie andere Spezialitäten aus der Region in und um Lothringen anzubieten. Die 14 Gäste aus Frankreich waren überwiegend in Gastfamilien untergebracht. Alte Freundschaften wurden aufgefrischt und neue Freundschaften wurden geschlossen.

Eine lebendige Partnerschaft lebt von Menschen, die sich engagieren und mitma-

chen. Wer Interesse hat, sich zukünftig in die Städtepartnerschaft mit einzubringen, Infos über zukünftige Partnerschaftstreffen zu erhalten oder sich als Gastgeber zur Verfügung stellen möchte, meldet sich im Rathaus bei der Beauftragten für Städtepartnerschaftsarbeit, Sabine Dietz, E-Mail sdietz@bruchkoebel.de oder Telefon 0 61 81/97 52 14. ■ eho