

„Der Köln Effekt“

Selbstverteidigung auf den Punkt gebracht

Derzeit werden die Kampfsportzentren in Österreich und Deutschland geradezu gestürmt. Die Silvesterzwischenfälle von Köln sind gegenwärtig für viele ein Grund, entsprechende Schutzmaßnahmen zu treffen. Die Bevölkerung beginnt sich „zu bewaffnen“ und lässt sich in den zahlreichen Schulen als „Nahkämpfer“ ausbilden. Pfefferspray wurde zum Renner und die Regale sind ausverkauft.

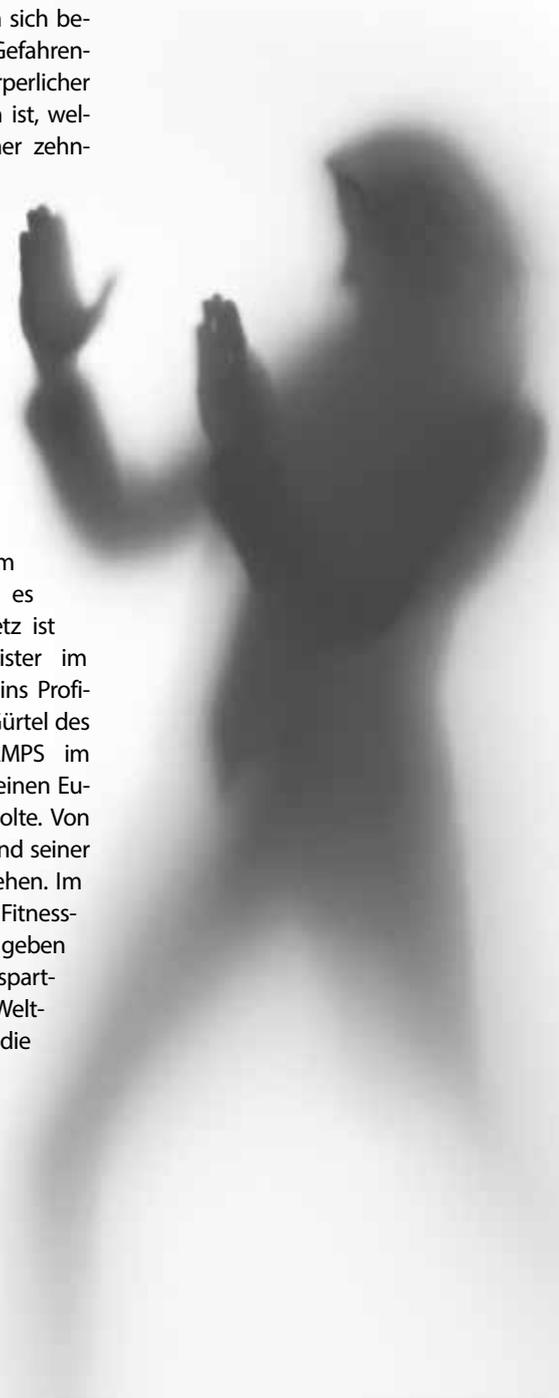
TEXT: ALEX PLETZ

Ich persönlich sehe da den völlig falschen Ansatz. Wir bringen in unseren Kursen und Ausbildungen den Frauen sinnvolle Selbstverteidigung bei. Jedoch Situationen wie sie in Köln waren, sind weder mit Waffen noch mit einem Kurs zu lösen. Vergleichbar einen Waldbrand mit einem Feuerlöscher bekämpfen zu wollen. Vor allem die „Bewaffnung“ mit Tränengas und Elektroschockern sehe ich als sehr bedenklich. Wir raten in unseren Kursen sogar vom Mitführen dieser Utensilien ab. Der Umgang müsste permanent geübt werden, da ansonsten Unfälle durch falsche Anwendung sehr schnell selbst herbeigeführt werden könnten. Viel wesentlicher ist es in Selbstverteidigungskursen richtige Verhaltensweisen zu vermitteln. Sinnvoll gestaltet, erreicht man bei vielen Teilnehmerinnen eine veränderte Wahrnehmung. Es werden die Sinne geschärft und die Reaktion damit verbessert. Ein



Beispiel daraus ist, dass man sich bewusst sein muss, dass eine Gefahrensituation, wie ein direkter körperlicher Angriff, die einzige Situation ist, welche den Puls innerhalb einer zehntel Sekunde auf 170 – 200 Schlägen schnellen lässt. Das bewirkt die sogenannte Schockstarre. Die Selbstsicherheit einige Möglichkeiten geübt zu haben, welche eine Flucht ermöglichen, lassen Situationen mit mehr Übersicht begegnen. Selbstverteidigung verhält sich jedenfalls ähnlich dem Schleudertraining mit dem Auto. „Hoffen wir, dass wir es niemals brauchen“. Alex Pletz ist 7-facher Amateur-Staatsmeister im Kickboxen, wechselte dann ins Profilager, wo er sich 2 Mal den Gürtel des österreichischen PRO CHAMPS im Kick- und Thaiboxen, sowie einen Europatitel im Thaiboxen/K1 holte. Von der WKA wurde ihm auf Grund seiner Leistungen der 4. DAN verliehen. Im GORILLA Kampfsport und Fitnessclub in Kirchdorf a.d. Krems geben Alex Pletz und sein Lebenspartnerin Elena Mandl (Fitness Weltmeisterin) ihr Wissen an die Clubmitglieder weiter.

Infos unter:
www.sportgorilla.at



messegelände köln

TAKE IT TO THE NEXT LEVEL AT FIBO: 7 – 10 APRIL 2016



FIBO
POWER

POWER
join the
force.

TAGESKARTEN FÜR PRIVATBESUCHER NUR IM ONLINE-VORVERKAUF.
FÜR FACHBESUCHER AUCH AN DER TAGESKASSE ERHÄLTlich.
europas größter treffpunkt der bodybuilding-, kraftsport- und kampfsportszene

KRAFT



AUSDAUER



BEWEGLICHKEIT



GESCHWINDIGKEIT



VON SPORTLERN INSPIRIERT

SKILLMILL™ by Technogym ist das erste Produkt auf dem Markt mit dem Sportler ihre Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit verbessern können. Eine einzigartige Lösung für eine Vielzahl von Trainingsprogrammen, mit denen sich alle Muskeln des Körpers trainieren lassen und Sie zu Spitzenleistungen führen werden.

Mehr Informationen auf technogym.com/skillmill



MULTIDRIVE
(ZUM PATENT ANGEMELDET)



SKILLMILL™

ATHLETIC PERFORMANCE TRAINING

 join us on facebook www.facebook.com/technogym.austria

the fitness company Handels GmbH | A-4060 Leonding, Kornstraße 1

Teil: +43 (0) 732/671000 | Fax: +43 (0) 732/671000-10

E-Mail: info@fitnesscompany.at | www.technogym.at

TECHNOGYM

The Wellness Company