

# Mit Power in der Stimme ans Ziel

RSG-Sportler trainieren Selbstverteidigung im Rollstuhl / „Erst die Großen, dann die Kids“

**Langenhagen.** Kein Wetter hielt sie ab. Gut in Regenkleidung verpackt kamen die Teilnehmer des Selbstverteidigungstrainings für Menschen im Rollstuhl in die Sporthalle der IGS Langenhagen. Am Vormittag des 9. Septembers veranstaltete die Rollstuhl-Sport-Gemeinschaft Langenhagen wieder ein zweistündiges Training für Erwachsene. Am Nachmittag fand der jährliche Workshop für Kinder und Jugendliche statt.

Ruth aus dem Emsland war jetzt schon zumvierten Mal dabei und sagte: „Dass der Kurs in Langenhagen stattfindet, stört mich überhaupt nicht. Ich nehme fünf Stunden Anreise mit Bus und Bahn gerne in Kauf, denn solch ein Projekt wird bei uns in der Nähe nicht angeboten. Ich finde es toll und lerne jedes Mal dazu, wenn ich mitmachen kann.“ „Der niedrige Eigenanteil von 10 Euro macht dieses durch Fördergelder finanzierte Projekt für jeden erschwinglich. Man kann jederzeit, auch als Nichtmitglied, in den Kurs einsteigen. Vor-

kenntnisse oder besondere Gelenkigkeit sind nicht erforderlich“, erläuterte Ulrike Kriebel von der RSG Langenhagen weitere wichtige Hintergründe.

Nach einer kurzen Mittagspause ging es dann richtig rund. 14 Rolli-Kids feigten fröhlich durch die Halle. Als Nils Thate, Leiter der Organisation für effektive Selbstverteidigung (OFES), die Gruppe im Halbkreis um sich versammelt hatte, waren

auch beim letzten Teilnehmer die Bauchschmerzen, dieses mulmige Gefühl „was erwartet mich wohl heute“, schnell verschwunden. Einige der Kinder hatten das Selbstverteidigungstraining schon mehrfach besucht und wollten das Erlernete üben und vertiefen.

Seit 2011 bietet die RSG Langenhagen unter Leitung von Nils Thate regelmäßiges Selbstverteidigungstraining und Workshops an. Dabei

werden in familiärer Atmosphäre Gefahrensituationen nachgestellt und Techniken geübt, um Angriffe erfolgreich abwehren zu können. Rollenspiele standen auf dem Programm und neben Übungen für eine selbstbewusste, kräftige Stimme – ein ganz wichtiges Element für die Selbstbehauptung – stand das Thema „Fremden soll man nicht trauen“, auf dem Plan. „Ihr dürft euch nicht ausfragen oder ablenken lassen“, sagte Nils Thate, „passt auf, dass der vermeintliche Angreifer nicht hinter euren Rolli kommen kann.“ Das meisterten die Kids mit Bravour, sie waren wirklich flink mit ihren Rollis und bahnten sich mit kräftiger, selbstbewusster Stimme ihren Weg. Und sie strahlten ganz stolz, wenn sie sich am Ende des Kurses von Nils Thate gar nicht mehr einschüchtern ließen.

Nach vier Stunden aufmerksamen Trainings erhielt jeder Teilnehmer eine Urkunde für die erfolgreiche Teilnahme am Workshop. Alle konnten stolz und motiviert nach Hause fahren.



Stolz mit Urkunde: Die Teilnehmer des Workshops.