

Training für Azubis

Lehrgang in Selbstverteidigung für den Alltag

LOHR (loz) Gefahrenvermeidung, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung: Das wurde Azubis und Ausbildern in Theorie und Praxis gezeigt. 24 Azubis nahmen am zweiten Seminar „Selbstverteidigung“ der Azubiakademie des Bundes der Selbstständigen (BDS) Main-Spessart im Box Camp Lohr teil.

Nach einer kurzen Vorstellungsrunde führten die beiden Trainer Sven Amend und Sebastian Wendel die Azubis durch das Fitness- und Box Camp. Mit Aufwärmübungen wurden Beweglichkeit, Reflexe und Koordination trainiert.

Danach ging es in der Praxis weiter: dem richtigen Schlag und einem korrekten Kniestoß. „Entschlossen und explosiv muss jede Handlung

durchgeführt werden“, so Kursleiter Amend. Block-Konter-Schlagtechnik stand ebenfalls auf dem Programm, bevor weitere Grundlagen wie „Lösung aus verschiedenen Würgetechniken“ und „Befreien aus festen Haltegriffen“ am Partner getestet wurden.

Die nächsten Termine der BDS Azubiakademie Main-Spessart sind am 12. Dezember zum Thema „Azubi Knigge“ in Partenstein und am 23. Januar zum Thema „Projektarbeit im Team“ in Roden-Ansbach. Azubis können auch während des Schuljahrs angemeldet werden.

Ansprechpartner: Frank Bernard, frank.bernard@bds-bayern.de oder unter ☎(01 70) 991 91 40.



Neben lockeren Aufwärmübungen wurde in der Azubiakademie auch ordentlich getreten. Selbstverteidigung ist dabei das Ziel.

FOTO: BDS