

# »Entschlossen und explosiv« zur Wehr setzen

## BDS-Akademie: 24 Azubis lernen Selbstverteidigung

**MAIN-SPESSART.** 24 Auszubildende nahmen am zweiten Seminar »Selbstverteidigung« der BDS-Azubi-Akademie Main-Spessart im Box-Camp Lohr teil. »Gefahrenvermeidung, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung« wurden den Azubis und Ausbildern in Theorie und Praxis gezeigt.

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

Danach ging es weiter mit der ersten praktischen Übung, dem richtigen Schlag und einem korrekten Kniestoß. »Entschlossen und explosiv muss jede Handlung durchgeführt werden«, so Kursleiter Sven Amend.

Nach dem gemeinsamen Frühstück ging es weiter mit einer kurzen Show-Einlage mit Schützling Erden Sen. Die Block-Konter-Schlagtechnik stand als nächstes auf dem Programm, bevor weitere Basics wie »Lösung aus verschie-

denen Würgetechniken« und »Befreien aus festen Haltegriffen« am Partner getestet werden konnte.

Das Fazit aller Teilnehmer: Jede Abwehrreaktion ist erst durch mehrfaches Ausführen optimal einsetzbar, erst dann greifen die Automatismen. Gerade die praktischen Übungen gefielen den Azubis. »Das Erlernte kann direkt im Alltag umgesetzt werden«, waren die häufigsten Antworten auf den Bewertungsbögen. »Leider etwas zu kurz. Im nächsten Jahr sollte der Kurs Selbstverteidigung (6 UE) begleitend zur Akademie angeboten werden«, so Tobias Dejok von der Firma Tecuplast in Partenstein.

Die nächsten beiden Termine der BDS-Azubi-Akademie Main-Spessart sind am 12. Dezember 2016 zum Thema »Azubi-Knigge« in Partenstein und am 23. Januar 2017 zum Thema »Projektarbeit im Team« in Ansbach.

Azubis können auch während des Schuljahrs angemeldet werden.

*Pressemitteilung  
BDS Main-Spessart*



Lehrlinge lernen Selbstverteidigung in der Azubi-Akademie.

Foto: BDS Main-Spessart