

AUF DEN FILDERN

RÜCKBLICK
DER WOCHE



„Selbstverteidigung ist brutal – man sollte seine Chance nutzen und volle Kanne draufhauen!“

Anti-Terrorkämpfer lernen im TSV Leinfelden, Gefahren frühzeitig zu erkennen, Auseinandersetzungen aus dem Weg zu gehen und aus der Opferrolle heraus-

zukommen. Im Ernstfall hilft die Selbstverteidigungsform den ATKlern mit gezielten Schlägen, den Angreifer kampfunfähig machen.

Fatma Tetik
in Leinfelden

O

pfer und Gegner – Günther Kolb kategorisiert seine Schüler in diese beiden Gruppen. In seinem Anti-Terrorkampf-Kurs hat Kolb genügend potenzielle Opfer, von denen er sagt: „Wenn die abends auf die Königstraße gehen, weiß ich, dass sie blöd angemacht werden oder eins auf die Nase be-

kommen!“ Ob man ein Opfer ist, sieht der Abteilungsleiter beim TSV Leinfelden an den Augen. „Sie meiden den direkten Blickkontakt.“ Die potenziellen Opfer liegen Günther Kolb besonders am Herzen. Sie gilt es fit zu machen – für die Straße, für Angreifer, für das Leben selbst. Im Anti-

Terrorkampf-Kurs lernen die Schüler unter anderem, aus der Opferrolle herauszutreten, eine selbstsichere Ausstrahlung, sie lernen Gefahren einzuschätzen, mit Stresssituationen umzugehen und erhalten Mentaltraining. Das oberste Prinzip des Anti-Terrorkampfes, der vor etwa 50 Jahren von Horst Weiland ins Leben

gerufen wurde, lautet: Kämpfe



Der „meat grabber“, ein beherzter Griff in den Innenschenkel, fühlt sich an wie ein Messerstich. Trainer Christian Walter demonstriert den Griff an seinem Schüler. Foto: tet

GUT ZU WISSEN

Anti-Terrorkampf

ATK ist die Abkürzung für Anti-Terrorkampf, ein modernes, direktes und radikales Selbstverteidigungssystem, bestehend aus Schlag-, Wurf- und Reiß-techniken. ATK enthält Elemente aus den klassischen Selbstverteidigungssystemen

18 bis 20 Uhr (Anfänger und Fortgeschrittene), und donnerstags, im Sommer: von 19 bis 21 Uhr (Freies Training/Gürteltraining), im Winter donnerstags, von 19.30 bis 21.30 Uhr statt. Ein kostenloses Schnuppertraining ist montags jederzeit

wie Judo, Jiu-Jitsu, Karate und Boxen, wurde jedoch an europäische Verhältnisse angepasst. Die Sportart wurde 1963 durch den Fremdenlegionär Horst Weiland ins Leben gerufen. Der Einstieg in das ATK-Training beim TSV Leinfelden ist ab 16 Jahren möglich. Das Training findet montags, von

möglich. Trainingsort ist im Sportzentrum des TSV Leinfelden, Randweg. Mitzubringen sind lediglich ein Trainingsanzug und Sportschuhe. Im Januar fängt ein neuer Kurs für Anfänger an. Weitere Informationen findet man auf der Homepage: www.atk-leinfelden.de

meiden. Günther Kolb, der seit 20 Jahren Anti-Terrorkämpfer ist, erklärt: „Wenn jemand meinen Geldbeutel will, den kann er haben. Das ist hinterher zwar ärgerlich, aber bevor es zum Kampf kommt, bei dem man sich einen Arm bricht oder einen Zahn ausschlägt, ist Geld nicht wich-

tig!“ Anders sieht es aus, wenn es um Leib und Leben geht. „Wenn es nicht mehr anders geht, dann sollte man seine Chance nutzen und sich volle Kanne wehren“, mahnt der Trainer. Dann kann es für den Angreifer richtig ungemütlich werden, denn die Anti-Terrorkämpfer gehen nicht zimperlich mit ihren aggressiven Gegnern um. Das Prinzip ist einfach: Man schlägt dorthin, wo es am meisten wehtut. In

der Praxis sind das Nerven-druckpunkte, Weichteile, Augen, die Kehle, die Kniescheibe oder die Nase. Besonders effektiv ist der „meat grabber“, ein ordentlicher Griff in den Innenschenkel beim Mann, wie Trainer Christian Walter eindrucksvoll an einem Schüler demonstriert. „Das tut saumäßig weh, so, als würde

man ein Messer ins Bein bekommen“, erklärt Walter. „Das ist mir aber in dem Moment egal. Hauptsache, mein Angreifer ist kampfunfähig, und ich kann weglaufen!“ „Wir veranstalten keinen Wettkampf, also sind wir auch nicht fair“, erklärt Christian Walter, dem

seine Kampftechniken auch in seinem Beruf als Polizist hilfreich sind. Die Anti-Terrorkampf-Kunst ist gerade auch für Frauen gut geeignet, da man nicht viel Kraftaufwand benötigt, um einen Gegner kampfunfähig zu machen.

Auch die Trainerin Sigrun Petersen kämpft seit elf Jah-

ren an der Leinfelder Front:

„Ich weiß, dass ich mich wehren kann. Auch wenn mein Gegenüber vielleicht stärker ist, ich bin gemeiner!“ Die Anti-Terrorkämpfer sind keine Haududen, auch wenn sie sich im Ernstfall wehren können. Im Gegenteil, solche Typen sind hier unerwünscht. „Wir nehmen niemanden auf, vor dem

wir uns beschützen wollen“, erklärt Günther Kolb. Mitleid sollen die Anti-Terrorkämpfer nicht haben, auch wenn der Angreifer blutend am Boden liegt.

„Selbstverteidigung ist brutal und nicht fair. Wenn man angegriffen wird, hat man nur diese eine Chance: Entweder man nutzt sie, oder man ist ein Opfer! Eine zweite Chance gibt es nicht“, predigt der 55-jährige Kolb in sanftem Ton.