



Bei der Selbstverteidigung für Senioren gingen die Übungsleiter nicht zimperlich mit KStA-Mitarbeiter Roland Schriefer um. BILD: NADINE CARSTENS

# Hauptsache, es tut richtig weh

„Kölner Stadt-Anzeiger“-Mitarbeiter Roland Schriefer übt Selbstverteidigung für Senioren

VON ROLAND SCHRIEFER

**Gregel.** Besonders für Senioren sei Selbstverteidigung wichtig, sagt Hartmut Barthel. „Die werden doch häufiger überfallen als Jugendliche.“ Diese Erkenntnis hat ihn zum Judoclub Shindo geführt. Dort lässt er sich mit einigen anderen Senioren von Ulrich Pütz in der Kunst der Selbstverteidigung unterweisen. Die Gruppe, der sechs Herren im Alter von 64 bis 72 Jahren angehören, trifft sich seit etwa drei Jahren regelmäßig einmal in der Woche.

Ganz ehrlich, ich möchte mit diesen Senioren keinen Streitfangen, das weiß ich, nachdem ich eine Schnupperstunde bei ihnen reingeschaut habe. Denn egal ob bei einem Würgegriff an die Kehle, ob im Schwitzkasten oder bei einem Angriff von hinten, die Herren haben auf alles eine passende Antwort. „Das wichtigste ist aber“, sagt Pütz, „dass man wegwirft.“ Denn den längeren Atem, den haben die jugendlichen Rabauken, die den Senioren eines auf die Mütze geben wollen. Ein bisschen Gymnastik gehört auf jeden Fall dazu. Und so werden auch bei der Selbstverteidigung für Senioren die morsche Glieder erst einmal gelockert, die Sehnen gedehnt und die Muskeln warm gemacht. Schon die Gymnastik deutet aber auf den eigentlichen Zweck, die Selbstverteidigung,

hin. Denn zu den Übungen, die Pütz von seinen in die Jahre gekommenen Trainingspartnern verlangt, gehört auch, die Beine bis auf Brusthöhe zu schwingen. Das sieht schon ein bisschen wie Kickboxen aus. Gymnastik ist natürlich

**AUSPROBIERT**  
Ungewöhnliche Sportarten  
in Porzer Vereinen

auch gut für alles andere, für den Kreislauf, die Kondition und so weiter.

Aber es bleibt nicht bei den gymnastischen Übungen. Die Herren gehen sich gut aufgewärmt im wahrsten Sinne des Wortes an die Kehle. „Das ist allerdings einer der dümmsten Versuche, jemanden unter Druck zu setzen“, sagt Pütz. Denn es ist ganz einfach, sich dem Griff an den Kehlkopf zu entwinden. „Einfach rausdrehen und weglaufen“, ist Pützens Tipp.

Wem das zu „weicheiig“ ist, der kann den Angreifer mit einem gezielten Stoß mit dem Mittelfinger auf dessen Kehlkopf so große Schmerzen zufügen, dass er alleine loslässt. „Schmerzen helfen immer“, sagt der Träger des fünften Dan, des fünften schwarzen Gürtels, der Pütz als einen Meisters einer fernöstlichen Kampfsportart ausweist.

Im Prinzip, sagt Pütz, geht es bei der Selbstverteidigung darum,

sich mit Händen und Füßen gegen einen Angriff zu wehren, denn Senioren tragen ja in der Regel keine Waffen. Einem Aggressor aus dem Wege zu gehen, sei immer erste Wahl. „Aber wenn ich angepackt werde, ist der Zeitpunkt gekommen, wo ich mich wehren muss“, sagt Pützens Schüler Barthel. Dabei helfe so ein Selbstverteidigungskursus für Senioren unheimlich. „Wenn ich keine Ahnung habe, wie ich mich wehren kann, tappe ich in die dümmsten Fallen. Habe ich aber Selbstverteidigung gelernt, signalisiert alleine meine Körperhaltung, dass mit mir nicht zu spaßen ist“

In die dümmste Falle stolpere ich natürlich auch sofort. Ich gehe Pütz an die Kehle und schon hat er meine Hand gepackt, streckt meinen Arm und dreht ihn so weit,

## Der bekannte Polizeigriff hilft immer

Ulrich Pütz

dass es beginnt, wehzutun. „Das ist der bekannte Polizeigriff, der hilft immer. Wenn ich weiter drehe, bricht der Arm“, sagt er ganz freundlich. Ich lerne, dass es „sauweh“ tun soll, wenn ich einem Angreifer, der mich von hinten gepackt hat, mit dem Absatz meines Schuhs mal ganz kurz über die Innenseite seines Unterschenkels fahre. „Das kann dem stärksten

## Der Verein

**Selbstverteidigung** für Senioren bietet der Judoclub Shindo, Kaiserbitz 24, in Gregel an. Dienstags von 19 bis 20.30 Uhr können sich Senioren hier von Ulrich Pütz, Träger des fünften Dan, in der Kunst der Selbstverteidigung unterweisen lassen. Die Anmeldegebühr beträgt 25, der Monatsbeitrag 10 Euro.

Macho die Tränen in die Augen treiben“, sagt Pütz, „denn an der Innenseite des Unterschenkels befinden sich viele Nerven.“ Wenn ich die getroffen habe, kann ich mich im Ernstfall in aller Gemütlichkeit von meinem Gegner entfernen.

Schmerzpunkte sind ein wichtiges Thema bei der Selbstverteidigung. Natürlich nicht die eigenen, sondern die am Körper des Angreifers. Die zu treffen bringe einen immer einen Vorteil, sagt Pütz. „Frauen, die Schuhe mit Stöckelabsätzen tragen, haben es natürlich leichter“, sagt er. „Ein gezielter Tritt auf den Spann des Fußes und der Angreifer krümmt sich vor Schmerzen.“ Aber auch dann gilt Regel Nummer eins: weglaufen. Denn eine länger andauernde Auseinandersetzung, die überstehen wahrscheinlich nur die Träger von schwarzen Gürteln.