

Auszug: Spezial der Schülerzeitung „Ernst“ des Gymnasium Ernestinum Rinteln

Von: Juliane Weber

Der Körper als gefährliche Waffe

Stell dir vor, du bist alleine mit acht Jahren auf einem Parkplatz. Auf einmal kommt dir ein körperlich weitaus überlegener Jugendlicher entgegen und will dich überfallen und ins Gebüsch ziehen... Was machst du? Wegrennen? Er ist wahrscheinlich viel schneller als du! Um Hilfe schreien? Und was ist, wenn dich keiner hört? Für einen achtjährigen Jungen aus NRW gab es nur noch eine Möglichkeit: Mit starken Blocks und gezielten Tritten den Angreifer in die Flucht zu schlagen. Denn was der Jugendliche wahrscheinlich nicht wusste war, dass dieser bereits drei Jahre im Verein Karate trainierte.



Wir haben zum Thema ‚Selbstverteidigung‘ mit Jochen Siekmann gesprochen, der selbst Träger des 5.Dan (fünfter Schwarzer Gürtel) ist und als Selbstverteidigungsexperte Präventionstraining für Kinder gibt.

Ernst: Warum hast du mit Karate angefangen?

Jochen: Meine größte Motivation waren die Bruce-Lee-Filme, die in den 70er Jahren im Kino liefen. Der letzte ausschlaggebende Punkt war eine Vorführung einer Shaolin Kempo Gruppe in Vlotho.

Ernst: Du hast Sport zu deinem Beruf gemacht - Wie kam es dazu?

Jochen: Etwas mit Sport zu machen, war schon immer mein Traum.

Ernst: Du leitest auch seit vielen Jahren erfolgreich ‚Aktiv Pro Gesundheit Rinteln‘- Hast du noch andere Berufe?

Jochen: Ja ich habe noch eine Gesundheitsfirma ‚A1 Pro Gesundheit‘ und werde immer wieder auf Weltmeisterschaften als Kampfrichter eingesetzt. Außerdem bin ich seit kurzem Betriebsleiter der Seesauna am Doktorsee. Ich habe auch schon eine DVD über Selbstverteidigung gedreht, die auf Amazon immer noch unter den ersten Plätzen ist. Darauf sind wir sehr stolz!

Ernst: Was ist das besondere an deinem Verein?

Jochen: In Schaumburg gibt es weit und breit keinen anderen Verein, der als Gesundheitssportverein ein professionelles Gerätetraining und Kursbereichstraining anbietet.

Ernst: Was für Kurse bietest du speziell für Jugendliche/ Kinder an?

Jochen: Das fängt im Kindesalter mit ‚Budo Sports‘ an. Ein Gewaltpräventionskurs, indem die Kids lernen, wie es erst gar nicht zu Notfällen kommt. Dies verdeutlichen wir auch mit praktischen Außenübungen, wenn dich z.B. ein Fremder anspricht. Danach trainieren sie im Verein weiter.

Ernst: Was ist das erste, was du den Jugendlichen in ihrem ersten Kurs lehrst?

Jochen: Als erstes lehre ich die Zeremonie im Dojo (Trainingsraum) und das Karate nichts mit Schlagen zu tun hat, sondern mit Höflichkeit, Disziplin, Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit und Wertvermittlung.

Ernst: Musstest du deine erlernten Techniken schon mal im Ernstfall anwenden?

Jochen: Ja! Mir hat mal jemand in einer Kneipe eine Bierflasche auf den Kopf gehauen. Da musste ich sofort handeln. Zum Glück ist die Flasche kaputt gegangen, sonst hätte ich bestimmt bleibende Schäden gehabt.

Ernst: Was ist der größte Erfolg, den du bis jetzt in deiner Karriere hattest?

Jochen: Also ich kann das gar nicht so wirklich unterscheiden. Natürlich freue ich mich über jeden Erfolg. Doch wirklich besonders war z.B. der Flaschenbruchtest ([siehe Schaumburger Wochenblatt online](#)) bei meinem 30-jährigen Jubiläum und über den ersten Platz in London bei einer Meisterschaft, denn dort stand ich mit gebrochenem Nasenbein und ärztlicher Nichtbestätigung im Finale und habe doch noch gewonnen.



Bei einem Karatetraining haben wir außerdem noch einmal mit ein paar Mitgliedern

des Budo SV Rinteln gesprochen. Ihre Gründe mit Karate anzufangen waren un-

terschiedlich. Einige wurden von ihren Eltern angemeldet und andere um zu lernen, wie man sich richtig verteidigt. Teilweise mussten sie ihre erlernten Techniken auch schon mal im Notfall unter Beweis

stellen. Aber die Kempokas meinten einstimmig, dass sie sich jetzt deutlich sicherer fühlen. J.W.
