

Auch Frauen können sich wehren

Nach den massiven Übergriffen auf Frauen boomt die Nachfrage nach Selbstverteidigungskursen. Die Skema Kampfkunst Akademie in Oerlikon führte an einem Tag der offenen Tür dem Publikum vor, wie man sich effektiv wehren kann.

Karin Steiner

«Angst ist unser Gegner, sie lähmt uns», sagte Claudio Chiri, Leiter der Oerliker Skema Kampfkunst Akademie. «Wer angegriffen wird, hat keine Zeit nachzudenken, was er jetzt tun soll. Deshalb ist es wichtig, Muster anzutrainieren, damit man in einer Notsituation reflexartig richtig reagiert.» Dass auch Frauen durchaus in der Lage sind, sich gegen körperlich überlegene Männer zur Wehr zu setzen, demonstrierte das Skema-Team anschaulich vor zahlreich erschienenem Publikum. Ob der An-



Wie man sich mit Gegenständen des Alltags – hier ein Schirm – gegen einen Angreifer wehren kann, demonstrierte Claudio Chiri (r.). *Foto: kst.*

greifer mit Messer, Stock oder einer abgebrochenen Flasche bewaffnet ist und das Opfer bedroht, ob er es von hinten angreift oder auf den Boden wirft – mit der richtigen Reaktion können auch Frauen sich erfolgreich

wehren, wie zahlreiche wahre Beispiele zeigen. «Als Erstes geht es immer darum, den Hals zu schützen.»

Mix aus verschiedenen Stilen

Skema ist die Abkürzung für «Sunny Kamay Energie- & Kampfkunst Akademie» und wurde vom Schweizer Roland Krauer, der auf den Philippinen lebt, entwickelt. «Skema besteht aus verschiedenen Stilen, die an das Verhalten von Europäern angepasst wurden», erklärt Claudio Chiri. «Jeder Stil hat eine bestimmte Eigenschaft. Das Ziel von Skema ist die schnelle Verteidigung.»

An der Akademie in Oerlikon werden schon Kindergärtner in die Kampfkunst eingeweiht. «Bei den Kleinen geht es vor allem darum, den Körper kennen zu lernen und zu beherrschen.» Jugendliche trainieren bereits aktiv Selbstverteidigung, wie sie am Tag der offenen Tür eindrücklich demonstrierten. «Es ist ein Pausenplatzprogramm. Jugendliche lernen dabei, sich gegen unerwünschte Berührungen mit Bestimmtheit zur Wehr zu setzen», sagte Claudio Chiri.