

Sich wehren, ohne zurückzuschlagen

Horst Kelly Sach – diplomierter Selbstverteidigungsausbilder in Hümmerich



Horst Kelly Sach, geboren in Albstadt, 63 Jahre alt, verheiratet und Vater dreier Kinder, ist Vorsitzender des Bundesverbands Selbstverteidigung – ein Verband, der bundesweit beziehungsweise europaweit vertreten ist und dem über 800 Mitglieder beziehungsweise Mitgliedsvereine angehören. Um diese verantwortungsvolle Aufgabe ausführen zu können, bringt der 63-Jährige das richtige Rüstzeug mit: So ist Horst Kelly Sach als Kommunikations- und Körpersprachetrainer, als zertifizierter Gewaltpräventionspädagoge, als NLP- und systemischer Coach und als diplomierter Selbstverteidigungsausbilder tätig. Zudem betätigt sich er 63-Jährige auch als Buchautor. Wie Horst Kelly Sach erklärt, ist der Bundesverband Selbstverteidigung kein Verein für Kampfsport, integriert aber verschiedenste Kampfsporttechniken innerhalb der Ausbildung und in eigenen Lehrgängen, sprich Kursen. Bei diesen Ausbildungen wird demnach viel Wert auf den Aufbau von Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit, Deeskalation, Kommunikation und Körpersprache gelegt. Die Ausbildung zielt darauf ab, dass sich auch Schwächere, sprich Kinder, Frauen, ältere Menschen erfolgreich gegen An- und Übergriffe auf der Straße – nicht nur auf der Matte – wehren können. Um den Schülern eine umfassende Ausbildung bieten zu können, wird während den Lehrgängen auch auf einige nicht verletzende, aber sehr schmerzende Nervendruckpunkte am menschlichen Körper eingegangen. Gerade Kinder lernen dadurch, nicht gleich zurückschlagen, sondern sich mit verhältnismäßig geeigneten Mitteln zur Wehr zu setzen. Der Fokus liegt hier demnach auf der Selbstverteidigung. Dies kommt vor allem in Schulen sehr gut an. Auch Frauen und älteren Menschen erhalten so die Möglichkeit, sich aus gefährlichen Situationen befreien zu können.

Was wird bei einem Kampfsporttraining besonders trainiert?

Beim Kampfsport werden Techniken, Schläge und Tritte geübt. Diese sind mitunter aber nicht wirksam, wenn man dabei viel Kraft aufwenden muss. Hier wären Frauen und ältere Menschen immer im Nachteil. Bei der Selbstverteidigung mit den Nervendruckpunkten sieht das aber anders aus. Hier kann man eine Dysfunktion des Körpers erreichen und somit den Angriff abwehren.

Ab welchem Alter können Kinder mit Kampfsporttraining anfangen?

Für Kinder ist Kampfsport und somit die Selbstverteidigung schon im Vorschulalter angebracht. Sie lernen im Training die Motorik, Koordination, Respekt und Disziplin, aber auch schon das Agieren mit der eigenen Stimme und dem Körper, zum Beispiel Stopp zu sagen. Zudem erfahren sie, wie man sich einfach loslöst, wenn man festgehalten wird. Im Schulalter lernen sie, sich auf Wettkämpfe zu konzentrieren und mit Erfolg oder Niederlage umzugehen, ebenso sich in einem Wettkampf zu behaupten.

Wie finde ich heraus welcher Kampfsport zu mir passt?

Es gibt viele Richtungen im Kampfsport. Bei der Auswahl sollte man zwei Dinge berücksichtigen: Zum einen sollte man herausfinden, welcher Kampfsport zu einem passt (Judo, Karate, Taekwondo, Ju Jitsu etc.). Und zum anderen sollte man sich mit den Trainern auseinandersetzen. Man sollte sich fragen, ob der Trainer fähig ist, ob es Spaß macht, mit ihm zu trainieren etc. Judo ist für Kleinkinder sehr interessant, da dort rangeln und raufen angesagt ist und die Kleinen ihre Kräfte messen können. Taekwondo belastet bis zu 70 Prozent die Beine. Karate ist durch seine Schläge und Tritte sehr spannungsgeladen, Kung Fu eher mit weichen Bewegungen. Hier sollte es möglich sein, dem Kind die freie Wahl zu lassen, indem es verschiedenste Schnupperkurse besucht, um hernach eine Entscheidung treffen zu können.

Welche Kampfsportart ist Ihrer Meinung nach am effektivsten?

An dieser Stelle eine Art von Kampfsport besonders anzupreisen, ist unsinnig, da jede Art von Kampfsport seinen Reiz hat. Es liegt an den Bedürfnissen der Teilnehmer, wofür sie sich entscheiden. Kindern bis acht Jahren würde ich aber Judo empfehlen, da dort die Motorik und die Koordination gelehrt wird. Ab acht Jahren sind alle Kampfsportarten geeignet. Wie schon erwähnt, ist auch unsere Kampfsportart – bestehend aus vielen Techniken aller Kampfsportarten – gemixt mit einigen Nervendruckpunkten sehr einfach, effektiv und nachhaltig zu erlernen und Kinder sind hernach in der Lage, sich wehren zu können, jedoch ohne zurückschlagen zu müssen. Heute wird leider immer noch zu schnell zurückgeschlagen, ohne Rücksicht auf eventuelle schwere Verletzungen. Wer Lust hat, sich einen Clip zu unserer Kampfsportart anzuschauen, kann diesen Link <https://www.youtube.com/watch?v=Wpr0Lr-j1QM> anklicken. Wir haben das Training mit Kindern aufgezeichnet.

Der Artikel wurde gelistet von:

<https://www.prontopro.de/nr/neuwied/kampfsport#pro-interview>

und erarbeitet von **Emma Meisner** | Digital Content Manager