

## Kühlen Kopf bewahren

### Judo-Kurs im MTVO

**Obernkirchen.** Im Selbstverteidigungskursus des MTV Obernkirchen sind noch einige freie Plätze. Prügelnde Jugendliche, pöbelnde Raucher und dergleichen mehr beherrscht auch ohne Landtagswahlen die Schlagzeilen der Boulevardpresse. Täglich nimmt man Nachrichten und Informationen über gewalttätige Ereignisse auf. Doch wie verhält man sich, wenn man selbst Betroffener in einer solchen Situation ist, egal ob als Zeuge oder Opfer. „Die Möglichkeiten sind hier so vielfältig, wie die Menschen, die in eine solche Situation geraten können“, sagt Olaf Quest, der seit über 15 Jahren den schwarzen Gürtel im Judo besitzt und Abteilungsleiter der Judoka im MTV Obernkirchen ist. „Natürlich gibt es einige allgemeine Tipps und auch wirkungsvolle Techniken, um sich auch gegen körperlich überlegene Angreifer zu wehren, aber wichtiger ist, das man sich mit solchen Situationen bereits im Vorfeld einmal theoretisch auseinandergesetzt hat, um im Ernstfall nicht den Kopf zu verlieren.“ Zu diesem Zweck bietet der MTV jetzt einen dreimonatigen Kursus für Interessierte ab 14 Jahren an, der immer mittwochs von 19.30 bis 21 Uhr stattfinden wird. Den Kursteilnehmern wird die Möglichkeit geboten, für drei Monate in den Verein einzutreten und nach Kursende die Mitgliedschaft sofort zu beenden. Dadurch entstehen den Teilnehmern Kosten von 21,30 Euro. Vermittelt werden sollen Verteidigungstechniken, Verhaltensregeln und ein offenes Auge für Möglichkeiten der Gefahrenabwehr. Die Anschaffung eines Judoanzuges ist nicht nötig.

Weitere Auskünfte erteilt Olaf Quest unter Telefon (0 57 53) 92 75 40 r