

# Kinder lernen Selbstverteidigung

REINFELD

( s t u )

Der Reinfelder Lehrer und Selbstverteidigungs-Trainer Ralf Rico Ide will Kinder selbstbewußter und stärker machen, um sie vor Gewalt zu schützen. Mit „Ki-Do“, einem Sicherheits- und Selbstverteidigungstraining, sollen Kinder im Alter ab fünf Jahre lernen, wie sie sich schützen können.

Die Idee, ein Sicherheitstraining für Kinder zu entwickeln, kam dem 41jährigen Ide nach einem Vorfall in seiner Familie. „Ein Mann versuchte 1992, meinen siebenjährigen Sohn in sein Auto zu zerren. Mein Kind konnte zwar entkommen, war aber anschließend nicht mehr in der Lage, den Täter zu beschreiben oder das Auto zu identifizieren.“ Daraufhin begann Ide, der früher Sport unterrichtete, an einem kindgerechten Sicherheitstraining zu arbeiten.

„Dazu gehört zum Beispiel, auf einen Überfall vorbereitet zu sein und unter Umständen später Detektiv spielen zu müssen“, erläutert Ide. Seit den 80er Jahren unterrichtet der Träger des Dritten Karate-Schwarzgurts Selbstverteidigung für Frauen. Seit 1995 hält er in Grundschulen des Landes Ki-Do-Kurse ab.

Der Begriff „Ki-Do“ faßt die Abkürzung für Kind und das japanische Wort „do“ (Weg der Schulung) zusammen — ein Weg für Kinder also. „Das Training ist relativ hart“, so Ide, „die Kinder spielen bei mir nicht mit Knetgummi. Die müssen ran.“ Mit angsterfüllten Schlägen auf die Nase oder in die Genitalien der Täter habe Ki-Do aber nichts zu tun — das nütze ohnehin nichts, denn der erwachsene Gegner sei meist stärker.

„Ki-Do ist zu einem großen Teil ein Psycho-Training“, berichtet Ralf Rico Ide. Die Kinder sollen durch die rich-

tige Körpersprache eigene Stärke ausstrahlen. Wachsamkeit soll Gefahren vermeiden helfen und Gelassenheit den Angreifern die Freude an der Provokation nehmen. Auf dem Trainingsplan stehen außerdem Rollenspiele, Ausweichübung, Durchhalte-Training sowie spielerisches Kräfteressen. „Wer in der



Selbstverteidigung lehrt Ralf Rico Ide. Foto: Sturm

Gefahrensituation heult, hat schon aufgegeben“, sagt Ide. Im Laufe des Kurses würden seine Schützlinge „über sich selbst hinauswachsen. Wenn mich dann so ein siebenjähriger Knirps angifft und brüllt — das ist schon toll.“

Sexuelle Übergriffe aus dem Kreis von „Familie, Verwandten, Bekannten und Sportvereinen“ stellen für Ide eine besondere Gefahr da. „Daß auch vermeintliche Vertrauenspersonen Sexualdelikte begehen, wird häufig unterschätzt. Ich weiß das aus Berichten von Kursteilnehmern, die heute, als Erwachsene, noch sehr darunter leiden. Man muß früh anfangen mit der Selbstverteidigung.“

Der nächste Kurs dauert von Montag, 16. August, bis Mittwoch, 18. August, und findet in Reinfeld statt. Er kostet 80 Mark. Ermäßigungen sind nach Absprache möglich. Anmeldung und Information unter 04533/2222.