

15. Neujahrs-Selbstverteidigungslehrgang in Gera am 17. Januar 2026

Das neue Jahr war nur wenige Tage alt, da stand für unsere Sportler/innen schon der erste Termin im Kalender. Seit langem, um genau zu sein, nach acht Jahren, sollte er wieder stattfinden, der eigentlich schon traditionelle Neujahrslehrgang in Gera, ausgerichtet vom

TSV 1880 Gera-Zwötzen. Da für einige unserer Sportler/innen aber im Februar auch der erste Wettkampf auf dem Programm steht, mussten wir uns „teilen“. Während sich die eine (kleinere) Gruppe 9.00 Uhr in der Halle des Gymnasiums zum Wettkampftraining einfand, traf sich die andere (größere) Gruppe am üblichen Treffpunkt, dem Netto-Parkplatz, um gemeinsam in Richtung Gera zu fahren.

Neben unseren Teilnehmenden waren noch die Sportfreund/innen aus Sonneberg und Ronneburg angereist. Selbstverständlich war der gastgebende Verein auch zahlreich vertreten. Insgesamt waren es etwas über 40 Teilnehmende aus vier Vereinen. Als Referenten für den 15. Neujahrslehrgang waren Frank Zimmermann, Träger des 6. Dans im Aikido, sowie Kay Dix, Meister im Weng-Chun Kung Fu sowie Ju-Jitsu und Judo eingeladen. Pünktlich 9:30 Uhr startete der Lehrgang mit der Begrüßung der Sportler/innen und der beiden Referenten und Mirko Hartmann, der

Abteilungsleiter der ausrichtenden TKD-Abteilung erläuterte auch gleich noch den Tagesplan. Nach dem obligatorischen Gruppenfoto ging es endlich los.

Das Aufwärmen der Sportler/innen übernahm Frank Zimmermann und da eine „normale“ Aufwärmung vielleicht zu langweilig sein könnte, wurde sie vom Referenten spielerisch gestaltet. Immer paarweise musste versucht werden, den oder die Partner/in mit der Hand an der Schulter oder mit dem Fuß den gegnerischen Fuß zu berühren. Hierbei war Reflex, Präzision und Schnelligkeit gefragt. Anschließend wurde in zwei Gruppen aufgeteilt. Während eine Gruppe bei Frank Zimmermann trainierte, welcher gemeinsam mit seinen beiden Partnern, Jens und

Patrick, Abwehrtechniken gegen Festhalteangriffe zeigte, war die andere Gruppe bei Kay Dix zugange, welcher erklärte, wie man sich effektiv gegen Handschläge verteidigen kann.

Bei Frank lernten die Sportler/innen, wie man sich aus einer Gefahrensituation befreit,

wenn man an einer oder beiden Händen festgehalten wird. Kay vermittelte, wie man gefährlichen Handschlägen durch Schnelligkeit und Technik ausweicht, ohne getroffen zu werden. Durch die anschaulichen und interessanten Erklärungen der beiden Referenten waren die

Übungen gut verständlich und machten den Teilnehmenden auch viel Spaß. Nach diesen ersten Einblicken in die Abwehr gegen Festhaltetechniken und Handschlägen ging es mit den nächsten Techniken weiter.

Frank zeigte, wie man mithilfe physikalischer Grundprinzipien einen Gegner durch eine Hebeltechnik kontrollieren kann. Eine Hebeltechnik funktioniert, indem man ein

Gelenk gegen seine natürliche Bewegungsrichtung führt. Ziel eines Hebels ist es, über den Gegner durch geringen Kraftaufwand Kontrolle zu gewinnen. Kay zeigte seiner Gruppe, wie man Fußstritten ausweicht oder diese abfängt, um den Gegner durch einen

„Low-Kick“, einem gezielten Tritt auf Oberschenkel oder Wade, zu Fall zu bringen. Für beide Gruppen war der Lehrgang zu diesem Zeitpunkt bereits sehr lehrreich und durchaus auch anstrengend. Zum

Glück war dann erst einmal

einmal

Mittagspause. Jetzt waren auch unsere

„Wettkämpfer“ (Enie

Schwichtenberg, Ian Penzel und René Richter) hinzu gekommen.

Nach der Pause, in der die Sportler/innen auch



Zimmermann



eine kleine Stärkung zu sich nehmen konnten, ging es mit dem zweiten Teil des Lehrgangs weiter. Frank zeigte seiner Gruppe den Umgang mit einem etwa 40 cm langen Stock. Zunächst wurden die Stockangriffe einzeln geübt, bevor es danach partnerweise weiterging. Durch die Vielfalt an Trainingsgeräten, wie Plastik-, Aluminium-, Holzstöcke sowie sogar „Schwimmnudeln“, fanden alle Sportler/innen ein passendes Übungsgerät. Immer wieder wurden die erlernten Stockangriffe und -verteidigungen geübt, bis sie einigermaßen gut funktionierten. Kay erklärte unterdessen den interessierten Sportler/innen die Grundlagen des Bodenkampfes. Es wurde immer wieder geübt, wie man sich trotz einer ungünstigen Position am Boden verteidigen kann.

Für den sogenannten cool down war dann der Gastgeber Mirko Hartmann zuständig. Gegen 15.15 Uhr stellten sich alle noch einmal zusammen auf, um die Referenten zu verabschieden. Diese



bedankten sich bei den Teilnehmenden für das Interesse und das Durchhaltevermögen, verbunden mit dem Wunsch, dass sich jede/r ein paar sinnvolle und interessante Techniken mit ins heimische Training nehmen möge. Nach diesem sehr lehrreichen Tag machten sich die Sportler/innen auf den

Heimweg. Ein großes Dankeschön an den Ausrichter TSV 1880 Gera-Zwötzen e.V. / Abteilung Taekwondo sowie die beiden Referenten Frank Zimmermann mit seinen zwei Sportlern Jens und Patrick sowie Kay Dix.

Neben unseren Drei, die später hinzukamen waren aus unserem Team den ganzen Tag dabei: Carmen Richter, Nelly Götze, Zoe Naeder, Clara Ramsauer, Kiara Grieger, Mercedes Geitel, Emilian Rother, Carlos Geitel, Philian Rother, Leon Schürer und Patryk Cwik.

Taekwondo Team Weida

