

Im Ernstfall nicht lange fackeln!

Bestmöglichst wehren, wenn's drauf ankommt: Die Praxisorientierte Selbstverteidigung – ein neues Kursangebot von MSport – begeistert die Teilnehmer und hilft im Notfall.

von Simone Beckett

»Super! Bin total begeistert! Kann ich nur weiterempfehlen!«: So lautet das Fazit der rund 15 Kursteilnehmer in der Gesundheitswerkstatt von MSport. Die Anwesenden sind sich einig: Das neue Angebot Praxisorientierte Selbstverteidigung trifft voll ins Schwarze und Trainer Robert Pollok ganz den Geschmack der Teilnehmer.

»In zehn Kursstunden spiele ich mit meiner Gruppe – allesamt Neueinsteiger – die gängigsten Angriffs- und Gefahrensituationen durch und zeige die effektivsten Verteidigungsmöglichkeiten auf«, erklärt Pollok. Der 48-Jährige ist seit 1988 Zollbeamter am Flughafen München und bildet selbst seit rund 21 Jahren seine Kollegen auf dem Gebiet der Selbstverteidigung aus.

Schnell und effektiv zur Wehr setzen

Das Angebot von MSport-Leiter Elwin Nothaft, einen Selbstverteidigungskurs in der neu eröffneten Gesundheitswerkstatt durchzuführen, nahm Pollok daher gerne an. Für den Ausbilder am wichtigsten: »Die Gefahrensi-



»Ich spiele mit meiner Gruppe die gängigsten Angriffs- und Gefahrensituationen durch.«

Robert Pollok, Trainer MSport

tuationen frühzeitig zu erkennen! Die Grundtechniken, die ich mit meinen Kursteilnehmern trainiere, sind einfach und schnell zu erlernen. Denn im Ernstfall hat man nicht viel Zeit zum Nachdenken. Ich kann schlecht zu meinem Gegner sagen: Moment, ich muss mich erst mal aufwärmen.«

Für den Zollbeamten ist der Kampfsport Beruf und Hobby in einem: Bereits im Alter von 15 Jahren startete Pollok mit Karate und qualifizierte sich im Laufe der Zeit zum Schwarzgurtträger und Trainer. »Vor zehn Jahren bin ich dann auf Wing Tsun umgestiegen, eine asiatische Kampfkunst, die im Vergleich zu Karate viel praxisorientierter ist.«

Polloks Selbstverteidigungskurs im Rahmen von MSport beinhaltet – angefangen von der Theorie des Notrechts – erste Grundtechniken und Standardangriffe. »Die Gruppe ist kunterbunt durchgemischt, was Alter, Geschlecht und berufliches Tätigkeitsgebiet betrifft. Und supermotiviert!«, lobt er. »Die meisten haben schon nach einem Fortsetzungs- oder Fortgeschrittenenkurs gefragt.«

