

## Renommierter Gast beim Training

### Besonderes Angebot bei Shotokan Ennepetal

**Ennepetal.** Es ist eine Art Weiter- bzw. Fortentwicklung, wenn der Verein Shotokan Ennepetal sich starke Trainer einlädt. So gab es jetzt ein Gasttraining mit dem Karate- und Selbstverteidigungs-Experten Alcis Szabo-Reiss. Der Duisburger trägt den 5. Dan. Das Sondertraining stand unter dem Motto: „Safe-Defense – Selbstverteidigung: Erkennung und Vermeidung von Notwehrsituationen“. Im Rahmen dieser Reihe besuchen renommierte Karate-Gasttrainer aus Nordrhein-Westfalen die Klutertstadt, um ihr Wissen an die Shotokan-Karatesportler aus Ennepetal weiterzugeben. Auf dem Programm standen bei diesem Training verschiedenste Aspekte des Selbstschutzes und der realistischen Selbstverteidigung.

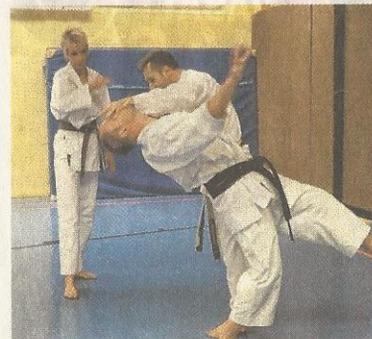
### Waffenlose Selbstverteidigung

Armin Gudat, der sportliche Leiter (Dojoleiter) des Vereins merkte an: „Wir vermitteln die Kampfkunst Karate, die ihren historischen Ursprung in der waffenlosen Selbstverteidigung hat, mit dem Ziel, diese niemals im Alltag anwenden zu müssen. Trotzdem ist es von Vorteil, sich immer wieder mit Prinzipien des Selbstschutzes zu befassen.“

Beim Training wird darauf geachtet, dass sich die Teilnehmer auch mit der Erkennung und Vermeidung von Gefahrensituationen auseinandersetzen. Alcis Szabo-Reiss gilt als ein erfahrener Karatesportler und landesweit anerkannter Experte auf diesem Gebiet. „Wir haben uns daher sehr gefreut, ihn für ein Gasttraining bei uns gewinnen zu können“, so Gudat. Den Shotokan-Chef erfreute besonders das große Interesse, auf das das Angebot des Vereins stieß. Daher wird es erneut ein derartiges Gasttraining geben – an einem Samstag im 1. Quartal im kommenden Jahr.

### Angebot auch ohne Fitness

Der Kreis, an den sich das Angebot richten wird, soll erweitert werden. An dem offenen Tageslehrgang können Ennepetaler teilnehmen, die keinerlei Karatekenntnisse oder sportliche Fitness haben. „Gerade auch für heranwachsende Mädchen und Frauen jeder Altersklasse ist es für den Selbstschutz äußerst wichtig, die wesentlichen Aspekte der Erkennung und Vermeidung von Gefahrensituationen zu kennen“, so Gudat.



**Gasttrainer Szabo-Reiss zeigt Selbstverteidigungstechniken.**

FOTO: VEREIN