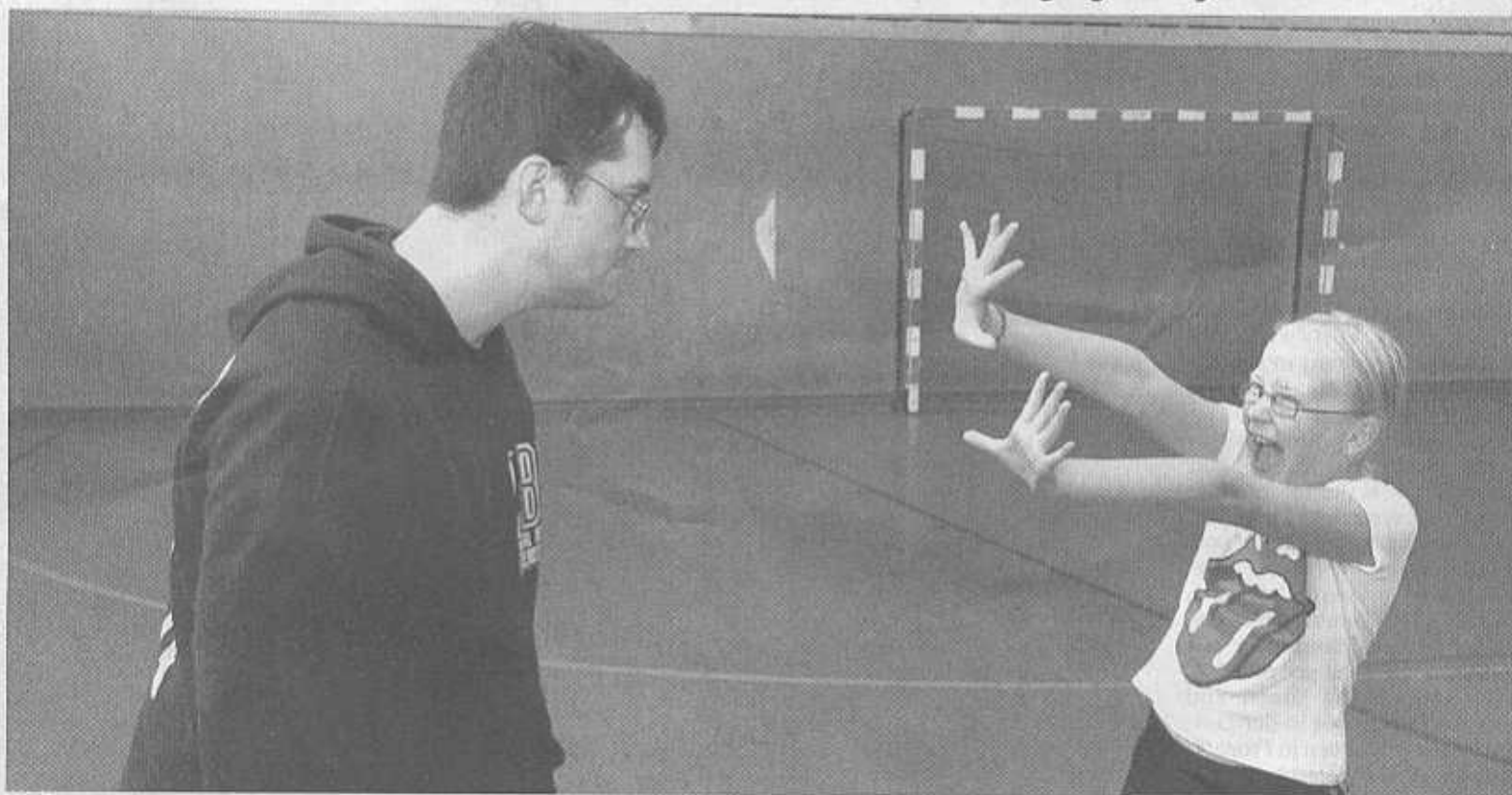


( Rheinische Post Donnerstag 30. September 2004 )

# Mit Grips gegen Muckis

→ **REPORTAGE** Arno Matthias lehrt beim TuS Hilden, wie sich Kinder behaupten können. Das Ziel der Kurse: **Gefahren erkennen** und eine Verteidigungsstrategie entwickeln.



Da kann **Trainer Arno Matthias** noch so grimmig gucken. Die zehnjährige **Irina** weiß sich durch den **Selbstverteidigungskurs** beim TuS Hilden jetzt zu helfen. Und zwar mit Köpfchen statt mit Kraft.

RP-FOTO: ACHIM BLAZY

VON THOMAS MÜTHER

Mit entschlossenem Blick geht Arno Matthias auf Irina zu. Drohend hebt er einen dicken Holzstock über den Kopf des jungen Mädchens. Die 10-Jährige duckt sich und streckt schützend ihre Hände in die Luft. „Ich möchte nicht geschlagen werden“, will sie den Angreifer von seinem Vorhaben abbringen. „Dann musst du dich wehren“, entgegnet der kräftige Erwachsene.

Zum Glück handelt es sich nur um eine gestellte Situation und der eben noch so böse Herr Matthias lacht auch schon wieder. „Mit Grips gegen Muckis“ heißt der Kurs des Übungsleiters vom TuS Hilden. Alltagsituationen bewältigen, Gefahrensignale erkennen und eine individuelle Verteidigungsstrategie entwickeln steht in der Sporthalle Hoffeldstraße jeden Donnerstag zwischen 16 und 17 Uhr auf dem Programm.

Johannes und Julia stehen sich in Schrittstellung auf einer Bank gegenüber. Verzweifelt versucht der Neunjährige seine Partnerin aus dem Gleichgewicht zu bringen. Verbogens. Alles Schieben, Zerren und

Drücken hilft nichts. Geschmeidig windet sich Julia aus der Umklammerung ihres Gegenübers. Ein kurzer Augenblick der Unachtsamkeit, und schon hat sie Johannes auf den Hallenboden befördert. „Chinesisches Ringen“ heißt das Rollenspiel, bei dem besonders „Köpfchen und Coolness“ gefragt sind. „Wenn der Gegner Schwäche zeigt, müsst ihr das sofort ausnutzen“, fordert Matthias die Kinder zu entschlossenem Handeln auf.

Szenenwechsel: Mit aller Kraft presst Nikolai seine Hände gegen Alexanders Brust und schiebt ihn

von der Gymnastikmatte. „Stopp!“ ruft Lehrer Matthias dazwischen. „Versucht nur das, was auch gegen größere und stärkere Angreifer funktionieren würde.“ Sofort macht der 45-Jährige die Probe aufs Exempel und baut sich demonstrativ vor Nikolai auf. Was der Blondschopf auch probiert, Arno Matthias bewegt sich keinen Zentimeter. Plötzlich schiebt er blitzschnell die Hände seines Schülers beiseite. Durch die enorme Vorlage kann sich Nikolai nicht mehr halten. Er macht einen Satz und landet am Rand der blauen Matte. „Seht ihr, so

könnt ihr die Kraft des Gegners zu eurem eigenen Vorteil machen“, erklärt der Experte. Nikolai nickt einsichtig.

Dann ist „richtiges Rückwärtsfallen“ angesagt. Die wichtigsten Grundregeln: 1. Kopf bleibt oben! 2. Auf großer Fläche landen! 3. Nicht die Hände zuerst aufsetzen! Selbstbewusst lässt sich Leopold aus dem Stand nach hinten fallen. Anscheinend hat er dabei aber die erste Grundregel vergessen. Zum Glück verhindert die weiche Unterlage größere Schmerzen. „Macht euch rund und nehmt den Kopf in Richtung Bauchnabel!“ rät der Kursleiter.

Wie man eine unsanfte Landung nach einem Schubser in den Rücken vermeidet, zeigt Julia stolz den anderen Teilnehmern. Gekonnt rollt sie sich wie Actionheldin Lara Croft über eine Schulter ab. Da wollen auch Alexander, Johannes und Nikolai nicht nachstehen. Ihre Ausführung ist allerdings verbesserungswürdig. Johannes und Alex landen neben der Matte. Nikolai gelingt nur ein Purzelbaum. „Wir sehen uns nächste Woche“, beendet Arno Matthias die Übungsstunde. Die Zeit ist wie im Fluge vergangen.

## INFO

### TuS 96 hat noch freie Plätze

(T.M.) Seit 1997 bietet Arno Matthias im gesamten Kreisgebiet Selbstverteidigungskurse für Kinder und Jugendliche an. In Hilden blieb bisher der große Ansturm aus. Aufgrund mangelnder Teilnehmerzahlen mussten der Anfänger- und Fortgeschrittenkurs zusammengelegt werden. „Sonst haben sich immer **20 bis 30 Kinder** für einen Kurs angemeldet“, wunderte sich der Übungsleiter

des TuS Hilden, weist aber auf mögliche Ursachen hin. „Ich denke, es wurde versäumt, an den Schulen Werbung zu machen. Eventuell hängt es auch mit dem neuen Ganztagsangebot zusammen“, vermutet der 45-Jährige. Eltern und Kinder können Arno Matthias unter ☎ 02104-40708 erreichen. Weitere Infos gibt es beim TuS Hilden unter ☎ 02103-21407.

[www.mit-grips-gegen-muckis.de](http://www.mit-grips-gegen-muckis.de)