

MENSCHEN

Rouven Brauers (44) baut Skate- und Surfboards aus Kork, die Sportler auf der ganzen Welt begeistern. **➔ 24**



Leben

NeuePresse Seite19 Dienstag, 13. August 2019

BLITZQUIZ

Schauspieler Jackie Chan zog sich bei den Dreharbeiten zu „Meister aller Klassen“, „Der Superfighter“ und „Mr. Nice Guy“ dieselbe Verletzung zu. Welches Körperteil war betroffen?



- A. Nase
- B. Rechtes Knie
- C. Rippen

Lösung unten auf der Seite

MO Lifestyle & Laufsteg **DI** Workout & Wohlfühlen **MI** Essen & Erleben **DO** Tipps & Trends **FR** Freizeit & Vergnügen **SA** Kreativ & Köstlich

In seiner **Kampfschule in Badenstedt** lehrt **Ricardo Savia** seine Schüler, sich selbst mit einfachsten Mitteln zu verteidigen. Doch bis sich die Teilnehmer auf der Straße wehren können, ist es **ein weiter Weg**. Denn die **Bewegungen müssen einstudiert und oft wiederholt** werden. Dann aber können sie Angreifer in die Flucht schlagen.

Ein flotter Tanz für die Sicherheit

VON SASCHA PRIESEMANN

„Caro, kommst du mal bitte kurz mit dem Messer vorbei“, sagt Ricardo Savia (46) zu einer Kursteilnehmerin. Sie greift sich eins und geht zu ihrem Trainer. „Versuch mal den Bauchstich“. Sie setzt an, und dann geht alles ganz schnell. Ein Schlag hier, eine ruckartige Bewegung dort, und das Messer fliegt durch den Raum. Es knallt krachend auf den Boden. Das alles hat gerade einmal eine Sekunde gedauert. Savia hat seine Kontrahentin entwaffnet.

Eine Gefahr bestand natürlich nicht. Das Messer ist stumpf und auch Caro wusste, was gleich passieren wird. Savias Schlag, der normalerweise ihrem Auge gelten sollte, traf sie sanft an der Stirn. Es war einer von vielen Bewegungsabläufen, die der Selbstverteidigungscoach mit seinen Schülern immer wieder trainiert. „Wenn man die ungefähr 25.000-mal gemacht hat, dann könnte man sie auch im Ernstfall ausüben“, sagt Savia.

Damit ist klar: Ein Wochenendseminar reicht nicht aus, um sich wirklich wehren zu können. „Wer Trainingsfleiß an den Tag legt, der schafft es, drei bis vier Anwendungen nach ungefähr einem Jahr zu beherrschen“, sagt Fitnessguru Savia.

Bei den Anfängern sieht alles deutlich unspektakulärer aus. Die etwa 20 Übungspartner stehen sich gegenüber, greifen langsam die Arme, probieren Hebel aus und visieren schmerzhaft Punkte an. Freilich ohne richtig zuzulangen. Noch sieht alles sehr nach Zeitlupe aus. „Die Geschwindigkeit kommt hinterher. Denn im Ernstfall habe ich nur eine Sekunde Zeit“, sagt Savia.

Er hat früher für zahlreiche Prominente aus Politik, Film und Musik als Personenschützer gearbeitet. Sein Fitnessstudio Villa Vitale hat der gebürtige

Sizilianer Anfang des Jahres plötzlich aufgegeben, um sich ganz der Selbstverteidigung zu widmen.

Großen Wert legt Savia darauf, dass er eine Form der „realistischen“ Abwehr trainiere. „Es gibt Angreifer, die lassen sich von einem Stop-Ruf nicht beeindruckt. Bei ihm lernen die Schüler deshalb, den Gegner nicht nur zu abzuschrecken, sondern auch zu verletzen. „Der Angreifer will mich ja auch nicht schonen. Wenn ich mich da an Regeln halte, könnte ich schnell verlieren“, sagt Savia. Aber: Wer mit dem Erlernten nicht verantwortungsvoll umgehen könne, den schmeiße er umgehend raus.

Und wie sieht es mit Blessuren beim Training aus? Schließlich lernen die Schüler, wie sie einem Menschen den Arm brechen. Vor jedem Training schwören die Schüler in einer Zeremonie, keinen anderen zu verletzen. Bislang habe das gereicht. „Die nötige Kraft trainieren wir an einer Puppe“, sagt Savia.

Tessa Meinen (17) ist über eine Schul-AG in Savias Kurs gekommen. „Ich bin selbstbewusster geworden und fühle mich sicherer“, sagt sie. Meinen ist bereits seit zweieinhalb Jahren dabei. Savia nimmt sie häufiger zu Vorführungen mit, um Bewegungen besser demonstrieren zu können. „Es macht viel Spaß.“

Frauen sind in Savias Kursen deutlich in der Überzahl. „Die immer wiederkehrenden Bewegungen sind für sie wie kleine Choreografien“, meint Savia. Es sei fast ein bisschen wie tanzen – ein Tanz für die Sicherheit.

In seiner kleinen Halle in der Badenstedter Straße 130 bietet Savia viermal die Woche Training an. Dienstags von 19.15 Uhr bis 20.15 Uhr, donnerstags von 18.30 Uhr bis 19.30 Uhr, samstags von 11 Uhr bis 12 Uhr und sonntags 13 Uhr bis 14 Uhr. Die Mitgliedschaft kostet zwischen 40 Euro und 50 Euro im Monat.



SEINE SCHÜLER: Frauen sind in den Kursen von Ricardo Savia zumeist in der Überzahl. *Foto: Wilde*



Erste Übung: Der Angriff mit dem Messer

1. Trainer Ricardo Savia bringt den Körper zunächst mit geöffneten Handflächen aus der Gefahrenzone, um den Stich mit der Messertrappe zum Bauch abzuwehren. Die Hände sind so in der optimalen Position, um die Angreiferin Tessa Meinen zu überraschen.
Fotos: Wilde

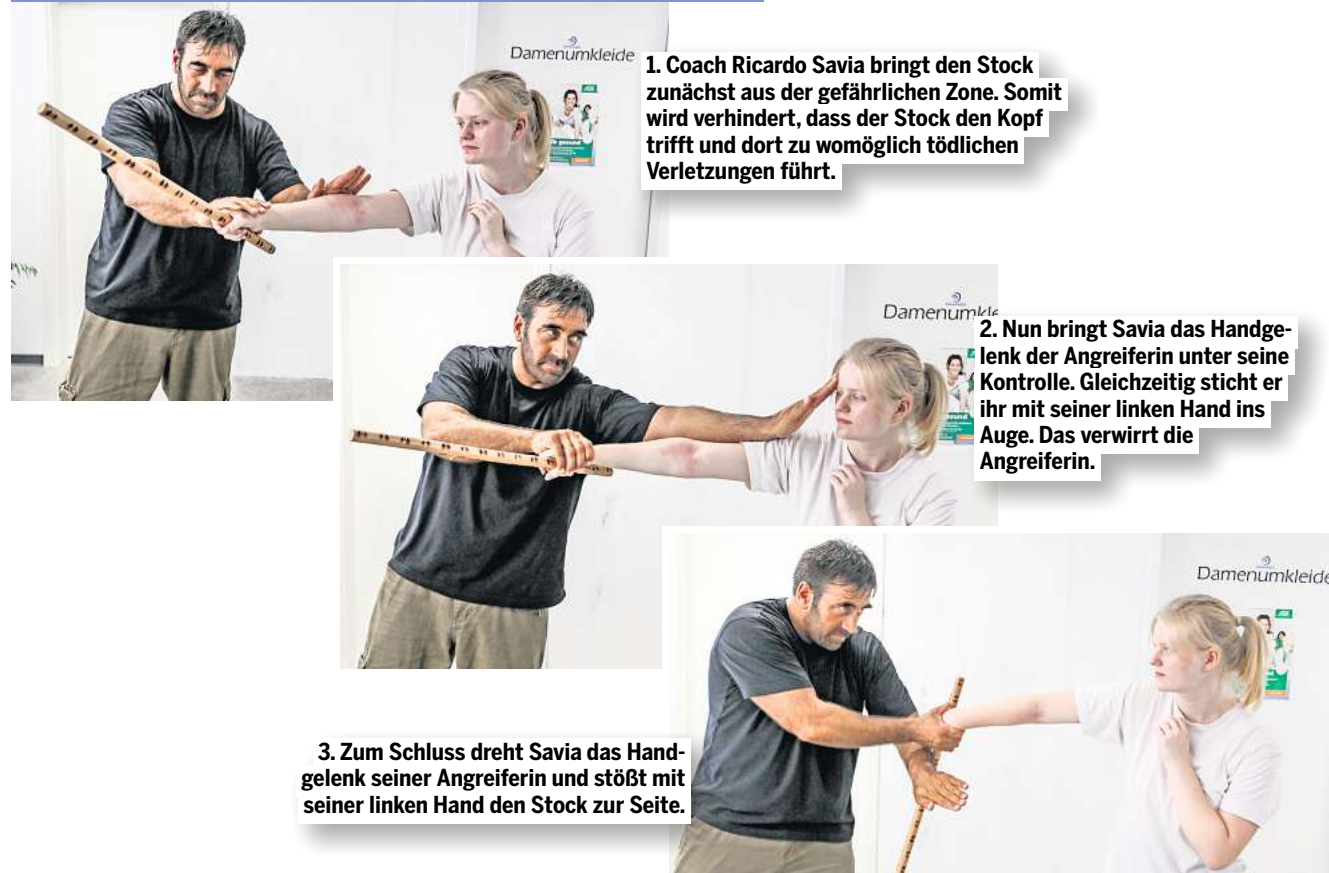


2. Savia kontrolliert mit dem Griff an den Ellenbogen den Arm der Angreiferin. Dann folgt ein starker Schlag an Tessa Meiners Ohr. „Da sitzt das Gleichgewichtsorgan. Das irritiert den Angreifer und bringt wichtige Zeit.“

3. Anschließend bringt Savia den Arm der Angreiferin mit einem Griff an das Handgelenk komplett unter seine Kontrolle. Die Angreiferin ist jetzt in einer ungünstigen Position.

4. Nun dreht Savia das Handgelenk. Die Messerspitze schaut nach unten. Für die Angreiferin wird es sehr schmerzhaft. Mit seiner linken Hand schlägt er die Waffe schließlich zur Seite.

Zweite Übung: Der Angriff mit dem Stock



1. Coach Ricardo Savia bringt den Stock zunächst aus der gefährlichen Zone. Somit wird verhindert, dass der Stock den Kopf trifft und dort zu möglich tödlichen Verletzungen führt.

2. Nun bringt Savia das Handgelenk der Angreiferin unter seine Kontrolle. Gleichzeitig sticht er ihr mit seiner linken Hand ins Auge. Das verwirrt die Angreiferin.

3. Zum Schluss dreht Savia das Handgelenk seiner Angreiferin und stößt mit seiner linken Hand den Stock zur Seite.

Ricardo Savia: „Entscheidend ist das System und die Technik“

Herr Savia, Angreifer sind meist körperlich überlegen und womöglich auch noch bewaffnet. Wie soll es da denn klappen, sich zu wehren? Das ist nicht unbedingt ein Nachteil. Man muss sich immer denken, dass man schwächer als der andere ist. Denn dann ist man konzentriert und nimmt den Gegner ernst. Ob Mann oder Frau,

das ist egal. Die Person, die mehr weiß, gewinnt. Aber ist es nicht sinnvoller einfach wegzulaufen? Wir wollen keine Gewalt, deswegen ist es sinnvoll, einer Auseinandersetzung aus dem Weg zu gehen. Aber das ist nicht immer realistisch. Manchmal kann man nicht weglaufen. Dann hat man keine andere Option, und da

ist es gut zu wissen, wie man sich verhalten soll. Spielt die Fitness nicht doch eine Rolle? Es ist egal, wie viele Muskeln und Kraft du hast oder wie viel Gewicht du auf der Bank drückst. Entscheidend sind das System und die Technik. Natürlich schadet eine gewisse körperliche Fitness nicht, sie bringt dir aber auch nichts.

Perfektion ist das Geheimnis. Und warum bringen mir meine Muskeln nichts? Weil wir sehr viel über die Anatomie des Körpers wissen und Hebeltechniken anwenden können. Dafür braucht man nicht viel Kraft, und sie sind für den Angreifer dennoch sehr schmerzhaft. Wahrscheinlich wende ich

das Gelernte nie an. Warum soll ich trotzdem Zeit investieren? Es ist eine Präventionsmaßnahme. Man sollte das können, bevor ein Ereignis passiert. Aber auch so macht das Lernen viel Spaß. Die Teilnehmer werden selbstbewusster, und dies führt zu einem ganzen anderen Auftreten. Man kann sich in zwischenmenschlichen Bezie-

hungen und im Alltag besser zurechtfinden. Zudem macht das jeden auch für potenzielle Täter unattraktiver. Denn sie suchen ihre Opfer nach äußerlichen Merkmalen gezielt aus. Und niemand von uns möchte ein Opfer sein.



TRAINER: Ricardo Savia

Heute ist ein schöner Tag, weil ...



... das **Wisentgehege in Springe** am vorletzten Ferientag eine tolle Aktion bietet: Weil das **Fischotter**-Pärchen Verena und Sascha ein Junges bekommen hat, kostet der Eintritt nur einen Euro. Das Baby wurde vermutlich Mitte Juni geboren, die Tierpfleger entdeckten den Nachwuchs erst drei Wochen später. Das Wisentgehege hatte die Geburt zunächst geheim gehalten, um die Aufzucht nicht zu stören. Die Minis kommen blind zur Welt, erst nach 31 Tagen öffnen sie die Augen. Ein Rätsel ist noch nicht gelüftet: Ist es ein Junge oder ein Mädchen? Geöffnet ist das Wisentgehege von 8.30 bis 19 Uhr.

... wir vor dem Hauptbahnhof wieder ein lauschiges Plätzchen für die Mittagspause finden. Bis 15. September kann man beim **„Urban Gardening“** mitmachen. Der Bahnhofsgarten wird zum Schauplatz für Kunst, Kultur und entspanntes Gärtnern.

... wir uns auf diesen Kino-Klassiker aus dem Jahr 1987 freuen: Das Cinemaxx am Raschplatz zeigt ab 20 Uhr **„Dirty Dancing“** mit Patrick Swayze als rebellischen Tänzer und Jennifer Grey als „Baby“. Tickets für die Sondervorstellung kosten 8,50 bis zehn Euro.

BLITZQUIZ-AUFLÖSUNG
Die richtige Lösung lautet: A

INFO Auch hier kann man Selbstverteidigung lernen

In der Stadt gibt es zahlreiche Kampfschulen und Vereine, die Selbstverteidigungskurse anbieten. Eine kleine Auswahl der Angebote: **■** Bei Kenpoken in der Jathostraße (Vahrenwald) wird an acht Terminen in der Woche die von Bruce Lee entwickelte Kampfkunst Jeet Kune Do gelehrt. Sie soll sich besonders gut zur Selbstverteidigung eignen. www.kenpoken-hannover.de **■** Die Kampfkunstakademie Hannover bringt den Teilnehmern die chinesische Kampfkunst Direct Ving Tzu bei, eine Form der effektiven und realistischen Selbstverteidigung. In der kleinen Halle „Tim macht Sport“ in der Adolf-Emmelmann-Straße (Bothfeld) gibt es sowohl mittwochs als auch freitags zwölf Programme, die aufeinander aufbauen. Ein Kennenlern- und Probetraining ist kostenlos. www.dvt-hannover.de **■** In den gleichen Räumlichkeiten wie die Kampfkunstakademie lehrt Julian Kramar Selbstverteidigung speziell für Frauen. Dabei lernen die Schülerinnen montags und donnerstags die hebräische Kampfkunst Krav Maga kennen. www.julian-kramar.de **■** Die Selbstverteidigungskurse des Kampfkunstcenters in der Sutelstraße (Bothfeld) dienstags und donnerstags richten sich ebenfalls an Frauen. www.kkc-hannover.de **■** Beim Angebot von Altmeister Hoi Nguyen-Tien stehen Senioren im Mittelpunkt. Immer donnerstags bringt er den Teilnehmern zwischen zehn Uhr und 11.30 Uhr in der Rampenstraße 7D (Linden-Mitte) die vietnamesische Kampfkunst Vovinam Viet Va Dao bei. Die baut auf leichten Bewegungen auf. Zudem ist es ein gutes Koordinations- und Reaktions-training für die Senioren. www.selbstverteidigung-fuer-senioren-hannover.de/