

## Blinde lernen, sich zu wehren

Selbstverteidigungskurs zeigt Techniken gegen Angriffe auf - 14.02.2013 16:00 Uhr

**FÜRTH - Selbst Menschen mit Behinderung werden immer wieder zu Opfern von Gewaltexzessen. Damit sie Angreifern nicht wehrlos ausgeliefert sind, veranstaltet der Erlanger Thomas Nesper in Fürth spezielle Selbstverteidigungskurse für Blinde.**

- Anzeige -



Trainer Thomas Nesper (rechts) vor einem Befreiungsversuch. © privat

Eine blinde Frau, die auf Sitzplatzsuche in einem fahrenden ICE angepöbelt wurde, war für den 29-Jährigen das Schlüsselerlebnis, um eine Schulung zur Selbstverteidigung anzubieten. Technisch war es für den erfahrenen Kampfkunst-Übungsleiter kein Problem und organisatorisch bekam er Unterstützung vom Bayerischen Blindenbund.

Als 14-Jähriger hat Nesper mit Kampfkunst-Sportarten begonnen und am eigenen Leib erfahren, wie viel Selbstvertrauen daraus gezogen werden kann. Auch Blinde können mit dem Wissen um die Selbstverteidigung die Angst besiegen und selbstbewusster auftreten, weiß Nesper.

Das visuelle Defizit werde durch den meist viel besser ausgeprägten Hör- und Tastsinn ausgeglichen. Voraussetzung erfolgreicher Selbstverteidigung für Blinde sei der Körperkontakt. Nesper zeigt, wie man sich aus einer Umklammerung befreien und einen Angreifer aus dem Gleichgewicht bringen kann. Die Bewegungsmuster dazu kommen aus der japanischen Kampfkunst Bushin-Ryu Kempo, die auf den Elementen Feuer, Wasser, Luft und Erde basiert. Manch ein Blinder beherrscht diese Kampfkunst besser als ein Sehender, berichtet Nesper.

Der nächste Kurs findet an diesem Samstag von 13.30 bis 17.30 Uhr im Yoga-Studio Schwabacher Straße 40 statt. Teilnahmegebühr 35 Euro. Anmeldung unter Telefon (0176)20393152, Email [info@zanshin-erlangen.de](mailto:info@zanshin-erlangen.de), Näheres: [www.zanshin-erlangen.de](http://www.zanshin-erlangen.de)

- Anzeige -



Zur Normalansicht



Seite drucken

di



Somfy

Die perf  
HD-Kan

Jetzt en

Neu: E

Die erst  
keine Ai

mehr da

mobile Ansicht

## Google I Min

Einen sm  
Lautsprecher f  
schenken. No  
kaufer

Google