

MEIN VEREIN



SSV Potsdam e.V.

Gegründet: 2016

Mitglieder: 15 im Alter zwischen 8 und 58 Jahren

Vorstand: Diana Müller (1. Vorsitzende), Jana Mank (2. Vorsitzende)

Abteilungen: Freies Individuelles Selbstverteidigungstraining

Größte Erfolge: Beim SSV gibt es kein Wettkampfbetrieb, jeder TeilnehmerIn, die/der gestärkt aus den Kursen geht, ist ein Erfolg

Trainingszeiten: Erwachsene beziehungsweise Kurse finden immer montags von 18.15 bis 20 Uhr in der Sporthalle des Reha- und Präventionszentrums des Ernst-von-Bergmann-Klinikums in der Charlottenstraße 72 statt, das Kindertraining findet jeden zweiten Dienstag von 16 bis 17.15 Uhr in in der Dortu-Grundschule statt.

Mail: info@ssv-potsdam.de

Internet: www.ssv-potsdam.de

Der Nächste, bitte!

Im nächsten Teil unserer Serie „Mein Verein“ stellt die Märkische Allgemeine Zeitung einen weiteren Verein vor. Wenn Sie auch einen Vorschlag haben, welcher märkische Club in unserer Serie porträtiert werden soll, dann schicken Sie der MAZ-Sportredaktion eine E-Mail an sport@maz-online.de. Wir freuen uns auf Ihre Vorschläge!

Der beste Kampf findet nicht statt

Für den Ernstfall gewappnet sein: Der Selbstverteidigungsverein Potsdam

Von Marcel Ehrig

Potsdam. Eine dunkle Unterführung, weit und breit ist kein Mensch zu sehen, bis auf einmal am Ende der Straße eine dunkle Gestalt auftaucht – und was jetzt?

Es sind Situationen wie diese, die die Mitglieder und Kursteilnehmer beim Selbstverteidigungsverein Potsdam immer wieder trainieren, um im Ernstfall vorbereitet zu sein und Gefahrensituation abzuwehren. „Wir trainieren immer anhand realistischer Situationen, bei denen es darum geht, sich in einer potenziell gefährlichen Situation zu behaupten, aber auch Selbstvertrauen aufzubauen“, erklärt Jana Mank, die zweite Vorsitzende des 2016 gegründeten Vereins ist.

„

Wenn der Ernstfall trainiert wird, dann gibt es kein Wenn und Aber.

Julia Mank,
Gründungsmitglied des
Selbstverteidigungsverein Potsdam

Trainiert wird dabei nach dem System Freies Individuelles Selbstverteidigungstraining (F.I.S.T.), das es seit 1991 gibt und von Jörg Knust entwickelt wurde. Mitarbeiter von Sicherheitsfirmen oder auch JVA-Beamte werden unter anderem in diesem System geschult. Das Besondere: Man bedient sich mehrerer Kampftechniken und passt diese an die Gefahrensituation an. „Es hängt auch mit der körperlichen Verfassung zusammen, so kann jeder nach dem F.I.S.T.-System trainieren“, sagt Mank. Hervorgegangen ist der Selbstverteidigungsverein Potsdam e.V. aus der Betriebssportgruppe „Selbstverteidigung für Frauen“ des Ernst-von-Bergmann-Klini-



Im Training werden beim Selbstverteidigungsverein Potsdam verschiedene Szenarien durchgespielt, um im Ernstfall vorbereitet zu sein.

FOTOS: VEREIN

kums Potsdam. Der Arzt Christian Torres Reyes hatte die Gruppe gegründet und Jana Mank bei einem Grillabend vom F.I.S.T.-System erzählt. „Danach war ich gleich Feuer und Flamme“, erzählt die zweite Vorsitzende, die eigentlich aus dem Judo kommt.

„Dabei geht es beim F.I.S.T. weniger um Kampfsport, sondern um reine Selbstverteidigung. Allerdings gibt es für keine Situation ein Patentrezept. Und der beste Kampf ist immer noch der, der nicht stattgefunden hat“, so Mank, die lizenzierte F.I.S.T.-Trainerin und Gründungsmitglied des Vereins ist. Wobei das F.I.S.T.-System keine Konkurrenz zu den traditionellen Kampfkünsten, sondern eine Ergänzung sein möchte.

Der SSV bietet einen Selbstverteidigungskurs für jedermann, Frauen und Kinder an. Für den nötigen Spaß am Training, abseits der ersten Elemente, sorgt unter anderem das Aufwärmtraining mit brei-



Die Kurse für die Erwachsenen finden in der Sporthalle des Ernst von Bergmann Klinikums statt.

ten sportlichem Charakter, dann wird der Kreislauf auch mal mit Step Aerobic in Schwung gebracht. „Wenn es aber los geht, wird der Ernstfall so realistisch wie möglich geübt und dann gibt es kein Wenn und Aber“, sagt die Potsdamerin.

Ebenso werden Deeskalations-, Kommunikations-, und Verhal-

tenstechniken trainiert und besprochen, um eine Situation zu kontrollieren. „Manchmal hilft es ja schon, wenn man sich erstmal groß vor seinem Gegenüber aufbaut, ehe man zuschlägt. Wenn man dann aber in die Enge getrieben wird, hilft meist nur noch die Offensive“, so Mank. Dabei werde

auch über Grenzüberschreitungen gesprochen, die die Kursteilnehmer zuvor gar nicht als solche wahrgenommen hätten.

Ein Einstieg ins Training ist jederzeit möglich, über ein Kontaktformular auf der Internetseite des Vereins kann man ein Probetraining erfragen. Allerdings hat die Pandemie dem Verein ordentlich zugesetzt und ihn schrumpfen lassen, von 41 auf 15 Mitglieder, die Trainingseinheiten übernimmt die zweite Vorsitzende als voll lizenzierte F.I.S.T.-Instructor und ihr Mann Christian, der seit 2016 das System trainiert. Als Gasttrainer ist ab und an noch Christian Torres Reyes vor Ort, der mittlerweile in seine Heimat Bottrop zurückgekehrt ist, aber einst die Betriebssportgruppe gründete, aus der dann der SSV entstand.

„Wir freuen uns über jeden, der zu uns kommt und mittrainieren möchte – egal ob als Kursteilnehmer oder Vereinsmitglied“, sagt Jana Mank.