

# Trainieren für den Ernstfall

In Weinstadt lehrt Uwe Rettstatt die selbstentwickelte Progressive Selbstverteidigung

VON UNSEREM MITARBEITER  
PAUL KRANZLER

Egal ob nachts alleine in der S-Bahn oder in einer dunklen Gasse – immer mehr Menschen fühlen sich unsicher. Gleichzeitig wächst der Wunsch, sich im Notfall auf der Straße selbst verteidigen zu können. In Endersbach hat Uwe Rettstatt (44) eine Selbstverteidigungsmöglichkeit entwickelt, die anders als viele Kampfsportarten ausschließlich für den Einsatz auf der Straße konzipiert ist. Progressive Selbstverteidigung nennt er sie.

In Uwe Rettstatts Trainingsraum stehen ein gutes Dutzend Schüler im Kreis um Trainer Uwe Rettstatt und einen Schüler. Rettstatt selbst attackiert einen Schüler mit dem Messer. Der wehrt den Angriff mit seinem rechten Unterarm zur Seite ab, geht mit einem Tritt gegen Rettstatts Schienbein selbst in den Angriff über und überwältigt ihn. So läuft ein Kampf im Idealfall ab.

verteidigung (PSV) anders als bei anderen Kampfsportarten? „PSV setzt den Schwerpunkt auf den reinen Straßenkampf, ist sich der fehlenden Regeln bewusst und nutzt genau dieses zum eigenen Vorteil“, sagt Rettstatt. Entwickelt hat er die PSV selbst aus dem chinesischen Kampfstil Wing Tzun und Jeet Kune Do, das auf Bruce Lee zurückgeht.

Als Rettstatt mit 25 Jahren nebenberuflich als Security-Mitarbeiter arbeitete, wollte er eine Kampfsporttechnik erlernen. Fast zehn Jahre lang trainierte er Wing Tzun, entdeckte seine Leidenschaft für den Kampfsport. 2004 gründete er in Schorndorf eine Wing-Tzun-Schule und schließlich 2008 seine Akademie für Selbstverteidigung in Weinstadt. Hier lehrt er seitdem seine eigene Kreation PSV: Elemente aus Wing Tzun und Jeet Kune Do hat er um Techniken aus anderen Stilen ergänzt. Einziges Ziel: die Selbstverteidigung im Notfall auf der Straße.

## Mehr Mädchen als Jungs im Training

Sein Angebot stößt auf großes Interesse, es kommt bei Männern und Frauen gleichermaßen gut an. Aktuell hat er im Kinder- und Jugendbereich sogar mehr Mädchen als Jungs. Wer mitmachen will, muss nicht besonders sportlich sein. Aber muss nach fünf Probeinheiten zwei Kriterien erfüllen: Zum einen zu der bestehenden Gruppe passen, und zum anderen dürfe er kein hohes Aggressionspotenzial mitbringen. Rettstatt: „Solche Leute trainiere ich nicht.“



Paul Kranzler und Oris Müller üben, einen Messerangriff zu verteidigen.

Foto: Privat

## Ziel ist, den Kampf zu vermeiden

Das Messer ist in diesem Beispiel aber aus Holz, beide Kämpfer tragen Schienbeinschoner. Es reicht, wenn der Kampf auf der Straße gefährlich ist. Wobei es auch hier möglichst gar nicht zu einer Auseinandersetzung kommt. Oder wie es Oris Müller, der schon seit 15 Jahren bei Rettstatt trainiert, beschreibt: „Ein vermiedener Kampf ist ein gewonnener Kampf.“

Was ist nun an der Progressiven Selbst-

Wer diese Hürde meistert, sagt Rettstatt, sollte sich nach etwa einem Jahr konsequenten Trainings einigermaßen auf der Straße verteidigen können. Rettstatt selbst

allerdings musste seine Techniken noch nie im Ernstfall einsetzen. „Ich habe meistens so eine Körpersprache, dass da keiner was macht.“