

## Schüler lernten sich zu verteidigen

Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungslehrgang am Schillergymnasium in Münster

Insgesamt 22 Schüler und Schülerinnen der Klasse 7 des Schillergymnasiums in Münster, nahmen am vergangenen Samstag, den 16.02.2008 beim 5-stündigen Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungslehrgang in ihrer Sporthalle an der Gertrudenstraße teil. Geleitet wurde dieser Lehrgang, der sowohl theoretische als auch viele praktische Inhalte besaß, vom Leiter der Sportakademie Nottuln und Selbstverteidigungsexperten Bernd Grosse-Daldrup. Dieser wurde tatkräftig vom Präsidenten der Baumberger Taekwondo Freunde e.V. und Nottulner Co. Trainer Rolf Schulte unterstützt.



Zu Beginn des Lehrgangs, sollte die junge Gruppe zunächst erfahren, was eigentlich SV und SB bedeutet. Auch über Formen von Gewalt und möglicher Gewaltentstehung wurde referiert. Ebenfalls bekamen die Teilnehmer die Möglichkeit Erfahrungswerte zu geben und sich persönlich vorzustellen. Anschließend gab es erste Übungen und Spiele zur Selbstbehauptung. Hier wurde den Teilnehmern klar und verständlich vermittelt, was ein sicheres Auftreten und Erscheinungsbild ist. Im zweiten Teil des Lehrgangs, wurde die Klasse geschlechtlich getrennt und es wurde mit unterschiedlichen Inhalten gearbeitet. Eine Gruppe arbeitete zunächst mit Hr. Schulte und erlernte einfache aber präzise Schlag- und Trittechniken. Die zweite Gruppe, die von Hr. Grosse-Daldrup geleitet wurde, nahm sich speziell das Thema der technischen Verteidigung vor. Hier wurden einfache Hilfen der Verteidigung wie Druckpunkttechniken und Gelenkblockaden geübt. Zur Mitte des Lehrgangs wurden dann die Gruppen geteilt, so dass jeder Teilnehmer beide Inhalte besuchen konnte. Im dritten Teil des Lehrgangs, zeigten die beiden Referenten welche Möglichkeiten es im Taekwondo und Hapkido zur Verteidigung gibt. Es wurde gezielt mit Beispielen und Lösungen auf Fragen der Schüler reagiert. Abschließend wurde die Klasse in fünf Gruppen aufgeteilt. Hier sollte jede Gruppe, eine möglichst Realitätsnahe Situation des Alltags zeigen und entsprechende am Tag erlernte Techniken zur Lösung der Situation anwenden. Dieses

wurde dann in einer Schlußrunde einzeln dargeboten und erklärt. Der Lehrgangsleiter deutete nochmals klar und verständlich darauf hin, welche Schwerpunkte ihm an diesem Nachmittag wichtig waren. „Sich effektiv und sicher zu verteidigen, ist ein Ergebnis von meist langjährigen intensiven körperlichen und mentalen Trainings. Aber versuchen, ein Selbstsicheres Bild der Umwelt zu zeigen, eigene Stärken und Schwächen bewußt zu machen und zu erkennen wie und wo Gewalt entstehen kann, ist meist ein großer Schritt zu mehr Selbstbewußtsein.



Fotos und Bericht: Baumberger Taekwondo Freunde e.V.

18.02.2008