

„Nein!“

Zurzeit berichten die Medien immer mehr über Übergriffe und Gewalt, was gerade bei Jugendlichen Angst und Unsicherheit hervorruft. Da kam der Workshop zum Thema Selbstverteidigung und Gewaltprävention speziell für Frauen des SV Fühlings-Chorweiler genau richtig.

Am 25.03.2017 war es dann soweit. Unter der Leitung von Herrn Peter Zaar (Bundestrainer im Kickboxen) haben wir mit zehn anderen Mädels auf spaßige und freundschaftliche Art und Weise Reaktionen auf verschiedene Situationen gelernt.

Die erste Aufgabe hat uns alle schon mehr Überwindung gehostet, als wir zuvor dachten. Obwohl es nur darum ging laut „Nein“ zu rufen. Trotzdem haben es alle sehr gut gemeistert und dadurch fielen uns die weiteren Aufgaben auch leichter. Zum Beispiel, sich gegen das „Ohrenziehen“ zu verteidigen oder sich aus dem „Würgegriff“ zu befreien. Zwischendurch haben wir Stabilisationsübungen für unser Körper gezeigt bekommen. Diese lassen sich auch zu Hause leicht umsetzen. Zusammen haben wir uns viel über das Thema Selbstverteidigung unterhalten. Und konnten offene Fragen gemeinsam klären. Durch den Kurs haben wir nicht nur Verteidigungsmöglichkeiten kennengelernt, sondern haben auch mehr an Selbstbewusstsein gewonnen. Außerdem sind wir zu dem Entschluss gekommen, dass Pfefferspray nicht unbedingt die beste Verteidigungsmöglichkeit ist. Wir hatten sehr viel Spaß durften neue Erfahrungen sammeln.

Wir bedanken uns herzlich beim SV Fühlings-Chorweiler und Peter.

Hannah Pollmeier und Anna Steffens