



AG- Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Schuljahr 2014/2015

Ziel der AG ist es die Mädchen für Gefahrensituationen zu sensibilisieren und ihr Selbstvertrauen zu stärken. Neben dem Selbstbehauptungstraining und Selbstverteidigungstrainings stehen die vier Fertigkeiten: NEIN-Sagen, Vermeiden, Weglaufen und Berichten im Mittelpunkt des Trainingsprogrammes zur Prävention. Die Mädchen lernen dabei Situationen zu erkennen, die eine Gefährdung ihrer eigenen Sicherheit darstellen, ähnliche Situationen zu vermeiden, der Gefahr zu entkommen und anschließend sofort einem Erwachsenen, dem sie vertrauen, davon zu erzählen.

Koordinative Fähigkeiten, Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit werden trainiert, diese sind besonders wichtig, wenn man in eine Gefahrensituation gerät.

Mit einfachen Vertrauensspielen, Mutproben und durch Schulung der Körperwahrnehmung lernen die Mädchen ihre Körperhaltung zu verbessern, Ängste zu überwinden, Nein zu sagen und Ihre Intimdistanz zu schützen. Bewusste Körperwahrnehmung mit allen Sinnen ist der Schlüssel zu einem gesunden Umgang mit dem eigenen Körper. Wichtig ist das Vermitteln eines guten Körpergefühls, das JA zu sich selbst, zu den eigenen Stärken und Schwächen.

In den verschiedenen Spielen werden Teamgeist, Merkvermögen und Durchhaltevermögen trainiert.

Durch einfache Selbstverteidigungstechniken können die Mädchen schon bestimmte Angriffe, wie z.B. Körperumklammerung von hinten über den Arme abwehren – Abwehrtechnik mit einem geraden Ellenbogenstoß oder einen Würgegriff von vorne mit einer Hand sicher lösen etc..

Auch die Abwehr von Stockangriffen wurde in diesem Halbjahr eingeübt, besonders gilt es den Kopfbereich gegen Schläge zu schützen. Kopfverletzungen können schwere, bleibende Behinderungen hinterlassen.

Das Thema Mobbing ist weiterhin präsent und belastet viele. Wir konnten in den Trainingsstunden anhand von Rollenspielen Fälle nachspielen und Lösungen für den Konflikt finden. Mobbing ist ein Prozess der immer über einen längeren Zeitraum stattfindet und in verschiedenen Phasen abläuft. Ein wichtiger Grund für das Entstehen von Mobbing ist das „Sich-nicht-darum-Kümmern“. Die Mädchen werden angehalten in ihrem Alltag und Schulleben nicht wegzuschauen, wenn ein Fall von Mobbing auftritt. Rechtzeitig einzugreifen, Hilfe anfordern und den Betroffenen nicht alleine lassen, dies ist ein wichtiger Trainingsansatz bei der Gewaltprävention.

In Rollenspielen werden Konfliktsituationen nachgespielt, Lösungen gefunden und anschließend mit der gesamten Gruppe ausgewertet. Hier ist deutlich zu erkennen, dass die Mädchen in der Lage sind kompetente Hilfe anzufordern, Fluchtwege erkennen und fähig sind einen korrekten Notruf zu tätigen.

Zur Prävention von Gewalt gehört das Erkennen und auch Umgehen von Gefahrensituationen, in einfachen Übungen wird dies dargestellt.

Respekt und Achtung vor dem Anderen, ein Ja zu sich selbst, Achtsamkeit und Dankbarkeit, sind wichtig damit ein gewaltfreies und friedliches Miteinander möglich ist. In jede Übungsstunden werden diese Wertschätzungen für ein gutes Miteinander vermittelt.



Bettina Neumer

AG-Leitung (Kursleiterin für Frauen-SV des DJJV, ÜL C Breitensport und Lachyogatrainerin)