WORKSHOP SELBSTBEHAUPTUNG UND SELBSTVERTEIDIGUNG

ELTERNFORUM INWIL

Mehr Sicherheit, Stärke, Selbstvertrauen und Selbstbestimmung durch Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Mit einem sicheren und selbstbewussten Auftreten ist es Jugendlichen möglich, Konflikten konstruktiv zu begegnen und mögliche Übergriffe frühzeitig zu verhindern. Eine starke und klare Kommunikation, sowie die Erlaubnis, eigene Grenzen zu setzen, stehen dabei im Vordergrund.

Ein wichtiges Thema. Aus diesem Grund organisierte das Elternforum für die Jugendlichen der 5. und 6. Klasse einen freiwilligen Workshop zum Thema «Selbstbehauptung und Selbstverteidigung».

24 Jugendliche haben sich für diesen Kurs angemeldet und standen am Mittwoch, 22. September 2021 um 13.30 Uhr in der Turnhalle Inwil bereit. Sie waren gespannt, was sie nun erwarten würde.

Die erfahrene Pallas-Kursleiterin, Frau Karin Vonwil und ihre Assistentin brachten das Thema «Selbstbehauptung und Selbstverteidigung» den Jugendlichen näher.

Nach einem ersten Aufwärmspiel in der Halle wurden draussen bei sonnigem Wetter verschiedene Themen theoretisch und praktisch durchgenommen.

Was sagt die Körperhaltung über mich aus? Wie kann ich reagieren, wenn mich jemand beleidigt? Was kann ich machen, damit mein Nein gehört wird? Was gibt es für Gewaltformen? Wie kann ich mich wehren? Wo bekommen ich Hilfe bzw. mit wem kann ich über meine Probleme sprechen? Mit diesen Fragen haben sich die Jugendlichen auseinandergesetzt. Dabei durften auch die praktischen Übungen nicht fehlen. In Gruppen wurde die Körpersprache analysiert und das bestimmte «Nein» und «Stopp» sagen geübt. Dabei wurde es ganz schön laut. Auch ausgerüstet mit Schaumstoffnudeln wurden verschiedene Abwehrübungen gelernt und ausprobiert.

Der letzte Teil des Kurses fand wieder in der Turnhalle statt. An Schlagkissen wurden verschiedene Selbstverteidigungsschläge und Abwehrtechniken erlernt und ausprobiert, um körperliche Angriffe abwehren zu können.

Nach 3 Stunden Kurs verabschiedeten sich alle stark und laut rufend im Kreis.

Text und Bilder:
Helen Kneubühler, Elternforum