

Mit Stopphand zu mehr Selbstbewusstsein

Selbstverteidigung für Mädchen

VON UTE LAWRENZ

Göttingen. Entschlossen geht Magalie auf Frida zu. Plötzlich hebt Frida abwehrend die Hand und stößt einen erschreckenden Schrei aus. Wie auf einen Schlag bleibt Magalie stehen.

„Wir machen jetzt die Stopphand“, erklärt Antje Vogeley. Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen bietet sie bei der Tuspo 1861 Göttingen an. „Du hast eben auch schön böse geguckt“, lobt sie Frida.

Seit einem Jahr sind Frida, Shari (beide 7), Magalie (8) und Marina (9) beim Training zusammen. Anfangs hätten sie viele Rollenspiele gemacht, um zu lernen, Mimik und Körpersprache des Gegenübers einzuschätzen. Die Mädchen sollten zunächst einmal das Bewusstsein dafür entwickeln, wie es ist, wenn man jemandem wirklich weh tut.

Auch Übungen für die Körperspannung und Fallübungen seien in der Startphase sehr wichtig. Erst wenn die Mädchen keine Angst mehr davor hätten, sich zu verletzen, könnten sie anfangen zu kämpfen. Mit den Fortgeschrittenen könne sie nun langsam mehr Techniken der Selbstverteidigung erlernen.

Jeweils zwei Mädchen stellen sich jetzt in einen Kreis. Mit den Ellbogen sollen sie sich aus dem Gleichgewicht bringen. „Ohne Boxen“, betont Vogeley. Erlaubt ist nur Schubsen mit der Schulter. Die Übung wird noch etwas schwerer, wenn die Rivalen auf einem Bein stehen. „Du musst sie erst in den Kreis

hereinlassen“, mahnt Vogeley die Einhaltung der Regeln an.

„Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen ist wichtig im Rahmen von Gewaltprävention“, erklärt Vogeley. Gerade an Schulen sei das ein großes Thema. Auch für Jungen sei Selbstverteidigung wichtig, aber Mädchen trauten sich bei den gleichen Fähigkeiten oft weniger zu. „Sie meinen, Jungen sind stärker, und unterschätzen ihre inneren und körperlichen Kräfte“, erklärt die Trainerin.

Mädchen hätten mehr Ideen, Konflikte verbal zu lösen. „Dabei möchte ich sie unterstützen und schlagfertige Konfliktlösungen ausbauen“, erläutert sie ihr Kurskonzept. Dabei helfe nicht allein die Technik, sondern der Mut und das Selbstbewusstsein sowie das Erkennen von Gefahrensituationen. Die Kinder sollten bei ihr lernen, sich Verbündete zu suchen und andere Menschen gezielt anzusprechen, wenn sie Hilfe bräuchten. Zivilcourage nennt Vogeley als wichtiges Stichwort. Auch das Thema „Neinsagen und Abgrenzung“ spiele in ihrem Kurs eine große Rolle.

Zum ersten Mal hat die Trainerin heute Schlagpolster für die Mädchen mitgebracht. Es ist gar nicht so leicht, dagegen zu halten, lernen die Mädchen mit den Polstern. Dann dürfen sie noch eine Runde kämpfen. Wer zuerst mit den Schultern auf der Matte liegt, hat verloren. Mit einem ruhigen Spiel geht die Stunde zu Ende.

„Weniger ist mehr“, sagt Vogeley und weiß die Kräfte der



Auch die Sprungkraft zählt: Mit der weichen Matte als Polster lernt Magalie, sie einzusetzen. CR

Kinder gut einzuschätzen. Nach Schule und Hausaufgaben soll das Training auch noch Spaß machen. Vogeley betont: „Ich will keinen Drill.“ Zwar wartet jetzt schon die nächste Gruppe vor der Halle. Doch die Übungsstunde immer montags von 15.30 bis 16.30 Uhr (nicht in den Ferien) wird bis zur letzten Minute auskostet.

Interessierte Mädchen ab sechs Jahren und ihre Eltern können sich unter Telefon 0551/5046565 oder per E-Mail an antje.vogeley@gmx.de bei Antje Vogeley melden.



Mit Schlagpolstern: Magalie (links) und Frida. CR