

Kinder und Jugendliche lernen, sich selbst zu verteidigen

In der Turnhalle in Oberhallau treffen sich während vier Wochen jeden Mittwochnachmittag Kinder ab der sechsten Klasse zum Selbstverteidigungskurs. Angeboten wird dieser Kurs vom Elternforum der Schule Hallau/Oberhallau. «Wir hatten die Idee, das anzubieten und sind auf eine gute Resonanz gestossen», freut sich Susan Baumann vom Elternforum. «Unser Mitglied Dominique Robert stellte den Kontakt mit Marcel Waser her und wir freuen uns, dass wir ihn für den Kurs gewinnen konnten», so Baumann. 18 Kinder sind in 2 Gruppen dabei und lernen während zwei Stunden sich selbst zu verteidigen. Geleitet wird der Kurs von Marcel Waser. Waser ist Schulleiter



Die Kinder lernen Tipps und Tricks zur Selbstverteidigung.

(Bild: sim)

der Kung-Fu-Schule Neuhausen. Was die Kinder lernen, heisst «Wing Chun Chuan» und ist eine Kampfkunst aus China, welche die Ausgeglichenheit, die Gesundheit und das Selbstvertrauen fördert. «Wing Chun Chuan» lehrt mit gezielten Übungen die Umlenkung der gegnerischen Kraft zum Konterangriff. So wird es einem körperlich unterlegenen Menschen möglich, sich gegen einen Stärkeren zu wehren, und ist somit ideal für Frauen.

Die Mädchen und Jungen hörten Marcel Waser aufmerksam zu und machten die einfachen Übungen sofort mit. Doch von Übung zu Übung wurden die Bewegungsabläufe komplizierter und die Ju-

gendlichen mussten sich gut konzentrieren. Der Kursleiter zeigte ihnen, wie man Grenzen setzt, und betonte, wie wichtig die Körperhaltung sei, um selbstbewusst aufzutreten. Während den zwei Stunden lernten die Kids viel – nicht nur Selbstverteidigung mit Körpereinsatz, sondern auch wertvolle Tipps für den Umgang in schwierigen Situationen. «Ihr müsst eure Gegner, wenn es Erwachsene sind, immer siezen. Ansonsten könnten Passanten meinen, ihr blödeln herum. Wenn ihr <Sie> sagt merkt man, dass es ernst ist», riet Waser den Kindern. An den vier Nachmittagen vertiefen die Jugendlichen ihr Wissen und werden mit wertvollen, neuen Kenntnissen gerüstet. (sim)