

## Selbstverteidigungskurs für Kinder beim VfL Waldkraiburg

### Erfolgreicher Kursabschluss

„Nicht mit mir!“ - Selbstbewusst stellen die Kinder gegenüber anderen Kindern und Erwachsenen klar, was sie nicht wollen. Zur Abschlusseinheit sind viele Eltern, Großeltern, Geschwister und Freunde mitgekommen, um sich davon zu überzeugen, wie sich die Kursteilnehmer nun nach 5 Wochen wehren können.

Und das ist durchaus beeindruckend. Mit lautem Schreien, einer wirkungsvollen selbstbewussten Körperhaltung zeigen die Kinder, dass sie kein leichtes Opfer mehr sind. Viele einfache aber effektive Techniken um beispielsweise Griffe zu lösen, Angreifer auf Distanz zu halten, oder auch um sich gegen Schläge zu schützen, führen die Kinder vor.

Annemarie Besold, 3. Dan Ju-Jutsu, Ausbilderin im Bayerischen und Deutschen Ju-Jutsu Verband bereitet die Kinder auf Angriffe durch Gleichaltrige genauso vor, wie auf den Ernstfall, den Angriff durch einen Erwachsenen. „ Das Wichtigste ist es Gefahren rechtzeitig zu erkennen, damit man sich in Sicherheit bringen kann. Weglaufen ist noch viel besser wie die Tigerkrallen, der Handballenstoß auf die Nase für den Ernstfall. Ich bleib ja auch nicht auf der Straße stehen, wenn ein Bus kommt. Das wäre nicht mutig, sondern ziemlich dumm. Genau so ist es in einer Gefahrensituation nicht feige wegzulaufen und sich Hilfe zu holen.“



Ein weiteres Thema war das sichere Fallen. Kopf schützen, zur Seite drehen und kleinmachen, dann kommt man gut auf dem Boden auf, ohne sich zu verletzen. Das geht ganz einfach. Schwieriger ist da schon der Sturz vorwärts, bei dem die Kindertrainerin des VfL den Teilnehmern von hinten die Beine wegzieht. „Anfangs hatte ich schon Angst, aber jetzt, wo ich weiß, was ich machen muss ist es fast wie Fliegen – macht richtig Spaß!“, so ein Kursteilnehmer.

Der Höhepunkt war wie in jedem Kurs natürlich der Bruchtest. Alle Kinder schafften es ein echtes dickes Holzbrett mit der Hand zu zerschlagen. Von den Anwesenden beklatscht trugen sie stolz ihr Brett nach Hause – ein äußerst erfolgreicher Kursabschluss!