

# Kleines Selbstverteidigungs-ABC

**MAXDORF.** Schulkinder können in einem Kurs lernen, sich zu verteidigen.

Das Tagesseminar „Selbstverteidigung für Schulkinder“ an der Volkshochschule richtet sich an sieben- bis 13-jährige Schüler. Der Kurs findet am Samstag, 12. Februar, von 9.30 bis 15 Uhr in der Justus-von-Liebig-Realschule statt. Kursleiter Frank Hack vermittelt Grundlagen der Selbstverteidigung, Atemübungen sowie das richtige Verhalten in Gefahrensituationen.

„Je früher die Kinder sich selbst verteidigen können, desto besser“, sagt Frank Hack. Er leitet am kommenden Samstag, 12. Februar, einen Selbstverteidigungskurs für Schulkinder im Alter von sieben bis 13 Jahren an der Volkshochschule Maxdorf. „In der heutigen Zeit gibt es vermehrt unsichere Gegenden. Außerdem ist die Aggressivität von vielen, oft von Jugendlichen, wesentlich höher“, erklärt Hack. Es sei deshalb wichtig, dass Kinder lernen mit Gefahrensituationen umzugehen und wissen, wie sie sich im Ernstfall verteidigen können.

Der Selbstverteidigungskurs beinhaltet hauptsächlich Präventivmaßnahmen. „Es ist wichtig, dass man sein Umfeld aufmerksam beobachtet und bestimmte Stellen, die Gefahren bergen, ganz meidet“, erklärt Hack, der seit elf Jahren eine Karateschule in Frankenthal führt. Nach der Vermittlung von allgemeinen Verhaltensregeln, bekommen die Kinder verschiedene Atemübungen gezeigt. „Wenn man diese Übungen regelmäßig macht, helfen sie dabei in Gefahrensituationen Ruhe zu bewahren“,



**Frank Hack.** ARCHIVFOTO: BOLTE

erläutert Hack. Um dies zu erlernen, müsse man allerdings sehr viel üben. Die Atemtechniken seien aber auch im Alltag wie beispielsweise bei Prüfungssituationen in der Schule anwendbar. „Man kann damit Stress reduzieren und lernen ruhig zu bleiben“, erläutert Hack.

Weitere Bestandteile des Kurses sind Ausweichübungen. „Bei den jüngeren Kindern liegt der Fokus auf ihrer Beweglichkeit und weniger auf Übungen für die viel Kraft benötigt wird“, sagt Hack. Es gehe darum, wie man geschickt ausweicht und möglichst schnell aus der Gefahrensituation wekommt. Den Kindern werde vermittelt, wie sie Schlägen gezielt ausweichen und sich wehren können, wenn sie gepackt werden.

Durch die Übungen werde zudem das Selbstbewusstsein der Kinder gestärkt. „Man wird automatisch selbstsicherer, wenn man weiß, wie man sich in Gefahrensituationen wehren kann“, erklärt Hack. Regelmäßiges Üben sei sehr wichtig. Hack hat die Hoffnung, dass die Kinder dabei bleiben und weitere Kurse besuchen. „Der Kurs vermittelt quasi das ABC der Selbstverteidigung“, sagt er. „Es wäre schön, wenn die Kinder Spaß an der Selbstverteidigung bekommen und ihre Kenntnisse weiter ausbauen wollen.“

Das Tagesseminar hat auch einen sportlichen Aspekt: „Am Anfang gibt es Aufwärmgymnastik, bei der die Kinder zum Beispiel Partnerübungen machen“, sagt Hack. Diese sollen das Herz-Kreislauf-System in Schwung bringen.

Primär geht es Frank Hack aber um das Erkennen und richtige Verhalten in gefährlichen Momenten. „Kinder haben einen Instinkt für Gefahrensituationen. Sie merken automatisch, wenn etwas nicht stimmt“, sagt er. Im Kurs sollen die Kinder lernen, was sie machen können, wenn sie zum Beispiel an einer Bushaltestelle stehen und merken, dass sie beobachtet werden. (kawe)

## TERMIN

Der Kurs findet am Samstag, 12. Januar, von 9.30 bis 15 Uhr in der Justus-von-Liebig-Realschule in der Schulstraße 1 in Maxdorf statt. Anmeldung und Information bei Birgit Matheis unter Telefon 06237 401140 oder per Mail [birgit.matheis@vg-maxdorf.de](mailto:birgit.matheis@vg-maxdorf.de).

Dieses Bild ist urheberrechtlich geschützt. Quelle für Artikeltextdarstellung: Artikeltext oder Artikel- und Ganzseitendarstellung. Dargestellter Bildtyp: 'article'

Datum: Mittwoch, den 09. Februar 2011  
Seite: Nr.2  
Präsentiert durch DIE RHEINPFALZ Web:digiPaper