

Damit kein Fremder zu nahe kommt

SCHIFFERSTADT: Abstand halten, Gewalt umgehen und das Selbstvertrauen stärken: Elf Schüler wollten wissen, wie man Ruhe bewahren und Gefahren rechtzeitig erkennen kann. Mit Intelligenz und Strategie haben sie im Kurs „Selbstverteidigung für Kinder“ gelernt, Angreifer abzuwehren.

VON HELGA KÖBLER-STÄHLIN

Im Gymnastikraum der Schifferstadter Volkshochschule ist es still. Aufmerksam hören die elf Schulkinder, was ihr Selbstverteidigungslehrer Frank Hack erklärt. „Das Wichtigste ist Abstand halten“, sagt er laut und eindringlich. „Damit euch kein Fremder zu nahe kommen kann.“ Doch da der Kurs nicht theoretisch, sondern praktisch angelegt ist, lässt er zur Übung gleich Zweiergruppen bilden. „Der Abstand soll mindestens so groß sein wie euer Gegenüber misst. Je größer der Abstand, je mehr Zeit habt ihr, um wegzurennen. Geht ruhig noch einen Schritt zurück, damit euch keiner packen kann“, erklärt er.

Hack will demonstrieren, was er gerade erläutert hat. Der Drittklässler Christian hat Mut und stellt sich als „Opfer“ zur Verfügung. Christian ist ganz bei der Sache und beobachtet die Aktionen von Hack konzentriert. Schon will ihn der Lehrer fassen, doch der Junge huscht zurück und vergrößert flink den Abstand. „Gut gemacht“, lobt Hack.

Dann wird es laut. Alle Kinder dürfen sich im sogenannten „Grapscherspiel“ in Gefahrensituationen üben. Sie greifen, springen vor oder zurück und lachen. „Ich hab dich“ rufen sie, wenn der Andere nicht aufgepasst hat. Natürlich werden die Rollen getauscht, damit jedes Kind versteht, wie wichtig der Abstand in einer Gefahrensituation ist. „Wenn euch jemand zu nahe kommt, dann dürft ihr das auch sagen. Selbst wenn es euer Lehrer oder die Lehrerin ist“, betont Hack. „Bitte halten Sie Abstand, ist dann euer Zauberwort.“

Das Selbstvertrauen der Kinder zu stärken gehört ebenso zu den Zielen des Kurses, wie beispielsweise die Ausweichtechnik. Fabienne,



Stopp: „Bis hierher und nicht weiter“ kann man Fremden mit einfachen Gesten vermitteln. Wie man sich zudem richtig verteidigt, bringt Frank Hack den Teilnehmern des Selbsthilfe-Kurses in Schifferstadt bei.

dem größten Mädchen in der Gruppe, gefällt der Lehrgang so gut, dass sie schon zum zweiten Mal teilnimmt. „Meine Eltern haben mir erzählt, dass der Kurs wieder angeboten wird. Da wollte ich gerne hingehen“, sagt sie. Sie ist die Einzige, die ohne Freundin gekommen ist.

Der Lehrer schaut in die Runde und fragt, wer Völkerball spielt. Ruck, zuck strecken die Schüler ihre Finger in die Höhe. „Was ist da das Wichtigste?“, will er wissen und spontan ruft ein Junge: „Dem Ball ausweichen“. Richtig. Oft arbeitet Hack mit Beispielen aus dem Alltag, weil das leichter zu verstehen ist. Dieser Kurs sei das ABC, das Grundkenntnisse vermittele. Je nach Alter müsse man andere Schwerpunkte legen. „Die Kleinen haben den Vorteil, dass sie schnell und beweglich sind“, sagt er. Bei Jugendlichen käme noch die Kraft hinzu. Deshalb solle man die Kurse immer wieder besuchen und dem eigenen Alter angleichen.

Seit 1999 leitet der Karate- und Eskrimalehrer mit eigener Sportschule in Frankenthal auch Kurse für Erwachsene. Für jede Gruppe gebe es Verhaltensregeln, die er hier kindgerecht nahe bringe. Abstand halten sei nur eine davon. Es gebe auch andere Möglichkeiten, wie stur weiter laufen oder wegrennen, schreien, Erwachsene aufmerksam machen und immer zuhause erzählen, wenn etwas auffällig gewesen sei.



FOTOS (2): PUBLIC/KÖBLER-STÄHLIN

Falls es einmal zum Angriff kommen sollte, hat Frank Hack eine Abwehrlektion vorbereitet. Es wird ein Kreis gebildet, um nahe beim Lehrer zu sein, denn jetzt geht es zur Sache. „Beine breit und die Hände vors Gesicht!“ Wieder wird geübt, paarweise können die Kinder ihre Schritt- und Abwehrtechnik vor dem großen Spiegel beobachten. David macht mit seinem gleichnamigen Freund die erste Runde vor. „Das passt“, stellt der Lehrer zufrieden fest und sieht dann nach

den Mädchen. Die Drittklässlerinnen Luka und Sarah sind noch zögerlich und schauen mit der achtjährigen Elea lieber zu. Hack bleibt das nicht verborgen. Er gesellt sich zu ihnen. „Zwei Schritte nach links oder zwei Schritte nach rechts“, erklärt er geduldig und beobachtet ihre Übungen. „Sehr gut“, lobt er.

Silas ist mit sechs Jahren der jüngste Kursteilnehmer und hat schon einmal Hilfe gebraucht. Er ist in der ersten Klasse und wurde am zehnten Schultag bereits in den

Bauch geboxt. „Die Großen haben mich auch am Hals gepackt“, sagt er aufgeregt. „Aber Freunde haben mir geholfen.“

Christian, der bereits in die dritte Klasse geht, bestätigt das und auch der achtjährige Dennis, der mit dem gleichaltrigen Simon einen Karatekurs besucht, hat solche Dinge schon gesehen. Andere Schüler werfen ihnen dauernd Schimpfwörter an den Kopf, sagen die Freunde. „Wir laufen einfach weiter“, bemerkt Bastian cool.

—ANZEIGE—

Der besondere
**Weihnachts
Markt**
24.11.–23.12.2010
bei engelhorn
Kapuzinerplanken
täglich 11–21 Uhr
Die City neu erleben!
Infofon 0621 432250
CITY EVENTS
MANNHEIM

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

	Ihr Unternehmen schützen Wir entwickeln mit Ihnen maßgeschneiderte Lösungen, um Schäden zu verhindern.
	Schlagen Sie zu! Jetzt in den Online-Handel einsteigen und 250 Euro Trading-Bonus sichern. Nicht verpassen!
	Saarbrücken-Paris ab 29€ 6000 TGV- und ICE-Tickets zum Sparpreis? Klar, mit dem ADVENT-SPEZIAL auf TGV-europe.com!

Quelle:
Verlag: DIE RHEINPFALZ
Publikation: Ludwigshafener Rundschau
Ausgabe: Nr.273
Datum: Mittwoch, den 24. November 2010
Seite: Nr.29
Präsentiert durch DIE RHEINPFALZ Web:digiPaper