

Selbstverteidigung für Mädchen (Nr. 61)

Wann? Wo? Wer?

Termin: Donnerstags 13.45—15.15 Uhr (14-tägig in geraden Kalenderwochen)

Ort: Fitnessraum neben der Sporthalle

Leitung: Frau Stolp

Teilnehmer: Mädchen der Jahrgangsstufen 9-12

Was erwartet dich in dieser Arbeitsgemeinschaft?

In dieser AG sollen keine Techniken einer bestimmten Kampfsportart gelernt werden, es handelt sich um einen Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs. Das heißt: Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Neben dem Erlernen von einfachen, aber effektiven Techniken zur Selbstverteidigung geht es vor allem darum, selbstsicherer zu werden und ein Gespür für gefährliche Situationen zu entwickeln, so dass diese von vornherein vermieden werden können. Theorie und Praxis in der Form von Rollenspielen, die das richtige Verhalten in Gefahrensituationen üben, grundlegenden Selbstverteidigungstechniken und kleinen Spielen werden sich abwechseln, so dass trotz der ernsten Thematik auch der Spaß nicht zu kurz kommt.
