

## **Selbstverteidigungs-/Selbstbehauptungskurs**

Auch dieses Jahr organisierte der Verein Kreativ 77 einen Selbstverteidigungs-/Selbstbehauptungskurs für Primarschüler. Der Kurs wurde an den letzten 3 Mittwochnachmittagen unter der Leitung von Hr. Günter König der WingTsun Schule Cham durchgeführt. Das Interesse diesen Kurs zu besuchen war wieder riesig und die Plätze innerhalb kurzer Zeit ausgebucht.

Es fängt mit einem klaren NEIN an, LASS MICH IN RUHE, sagt der Kursleiter Günter König. Er betont aber auch, dass nur zugeschlagen werden soll, wenn es der einzige Ausweg sei. Die Kinder hörten aufmerksam zu und lernten einige Verhaltensregeln.

Dann zeigte Günter König auch konkrete Techniken der Selbstverteidigung. Was mache ich, wenn ich gewürgt werde oder im „Schwitzkasten“ am Boden liege? Die Kinder hatten sichtlich Spass gegenseitig die verschiedenen Techniken zu üben.

Nach diesen 3 Mittwochnachmittagen gehen die Kinder mit einem gestärkten Selbstbewusstsein nach Hause. Denn nur wer für seine eigene Sicherheit sorgen kann, hat den Mut auch Zivilcourage zu zeigen.

Für den Verein Kreativ 77, Ursi Bürgisser