

## **Selbstverteidigungs-/Selbstbehauptungskurs**

Dieses Jahr organisierte der Verein Kreativ77 wieder einen Selbstverteidigungs-/Selbstbehauptungskurs für Primarschüler. Der Kurs fand an zwei Mittwochnachmittagen unter der Leitung von Herrn Günter König von der WingTsun Schule Cham statt.

Zuerst erklärte Günter König die verschiedenen Stufen wie man sich wehren kann. Dabei ging es darum, nicht zuzuschlagen sondern ganz klar und laut STOP zu sagen. Die Kinder konnten dies dann zu zweit an verschiedenen Übungen ausprobieren. Ebenfalls zeigte Günter König konkrete Techniken der Selbstverteidigung. Was mache ich, wenn ich gewürgt oder gezogen werde? Auch hier hatten die Kinder Spass, dies gegenseitig auszuprobieren.

Nach diesen zwei Nachmittagen gingen die Kinder mit einem gestärkten Selbstbewusstsein und einem Zertifikat nach Hause.

Kreativ77, Brigit Eugster