Selbstverteidigung für Mädchen - Bericht der Klasse 9b

Am letzten Schultag vor den Winterferien hatte Frau Hauffe uns eine Überraschung für den Sportunterricht versprochen. Nun, die war ganz anders, als wir uns das vorgestellt hatten. Herr Fischer, Trainer einer Karategruppe, zeigte uns verschiedene Verhaltensweisen, wie wir in gefährlichen Situationen reagieren können und uns damit selber verteidigen. Als erstes machte er uns klar, dass wir Mädchen im direkten Kampf mit einem Angreifer keine wirkliche Chance haben. Er schaffte es, mit einem Arm Anne-Kathrin zu Boden zu bringen und dazu noch, dass sie für ca. eine Minute ruhig war. Und das war eine Leistung.

Wir sahen Techniken, wie man sich schnell befreien kann und lernten, dass lautes Schreien auch ein gutes Mittel der Selbstverteidigung sein kann. Diese Sportstunde war sehr interessant und wir hoffen, dass wir das Erlernte nie anwenden müssen. Wenn aber doch, dann sind wir nicht mehr ganz wehrlos.