

Selbstverteidigung im Teamwork mit dem AC

Aktive Gegenwehr führt in vielen Fällen zum Abbruch eines Übergriffs

BAD REICHENHALL - Die Mädchenrealschule St. Zeno konnte auch heuer wieder einen Selbstverteidigungskurs in Zusammenarbeit mit dem AC Bad Reichenhall anbieten. Wie auch schon in den Jahren zuvor wurden die jungen Damen von Barbara Götzinger kompetent angeleitet.

Die 25 Mädchen der Klassen 7 a und 7 b, die das Angebot angenommen hatten, zeigten Einsatz und Interesse, gepaart mit einer gehörigen Portion Neugierde. Erstmals wurden schwerpunktmäßig sexuelle Übergriffe durch bekannte und unbekannte Dritte und die Gewaltprävention in den Vordergrund gestellt. Aber auch klassische Themen wie Nothilfe und Notwehr fanden ihren Platz - ebenso wie die Gegenwehr in Form von gezieltem Austeilen von Tritten und Schlägen. „Sich selbst zu verteidigen, ist gar nicht so schwer, man muss nur wissen wie. Auch wenn der Gegner körperlich überlegen ist, heißt das noch lange nicht, dass man hilflos ist“, so Barbara Götzinger. „Gib niemals auf“, lautet die Devise, denn

aktive Gegenwehr führt in vielen Fällen zum Abbruch eines Übergriffs.

Am Tag der offenen Tür konnte dann eine Gruppe Mädchen der 7 b zum Abschluss des Selbstverteidigungskurses in einer eigens einstudierten Einlage vor vielen interessierten Zuschauern ihr Können unter Beweis stellen. Zwei junge Männer, die sich zu

Demonstrationszwecken zur Verfügung stellten, mussten am eigenen Leib erfahren, wie es sich anfühlt, wenn Nothilfe effektiv in die Praxis umgesetzt wird. Schnell wurde dem Publikum klar,

dass Mädchen keinesfalls hilflos sind, wenn sie mit gebündelten Kräften gegen vermeintliche Übeltäter vorgehen. Für die mutige Vorstellung ernteten die Schülerinnen viel Applaus.

Die Mädchenrealschule St. Zeno bietet jedes Jahr Selbstverteidigungskurse an. Das große Interesse der Eltern (auch für das nächste Schuljahr) zeigt, wie wichtig solche festen Angebote für die jungen Frauen sind. Die Mädchenrealschule hat



mit zahlreichen Präventivmaßnahmen längst dem gesteigerten Sicherheitsbedürfnis seitens der Eltern Rechnung getragen.

Im Anschluss an die 7 b durfte dann noch eine Auswahl an Judo-Kindern des AC Bad Reichenhall ihr Können darbieten. „In dieser Vorführung wollten wir ganz gezielt aufzeigen, dass Körpergröße oft eine untergeordnete Rolle spielt. Bei uns werfen auch die kleineren Mädchen die großen Jungs. Das ist eine Frage der Technik und der eigenen Körperbeherrschung. Das haben die Kinder in Vollendung gezeigt“, so Trainerin Barbara Götzinger voller Stolz auf ihre Truppe.



Vervollständigt wurde die Vorführung noch durch Fallübungen und eine Vielzahl von turnerischen Elementen, die im Judo zur Grundausbildung gehören. Das Publikum sparte auch hier nicht mit Beifall, wofür sich die AC-Kinder noch mit einem Judogruß bedankten.