



HAUS FÜR KINDER II – MARIA TROST

Selbstverteidigung für Kinder mit Köpfchen

„Selbstverteidigung ist das Können, das uns dabei hilft, Verletzungen zu vermeiden.“

Unter diesem Motto stand der Hobbykurs, der seit Januar für die Schulkinder in Haus II von Krys Becker angeboten wurde. Kursleiter Sihing Krys betreibt seit über 20 Jahren Wu Shu (chinesische Kampfkunst) und unterrichtet seit über 15 Jahren Kinder und Jugendliche in verschiedenen Gruppen in und um München.

Die Teilnehmer des Hobbykurses (bis zu 14 unserer insgesamt 20 Kinder) trafen sich regelmäßig einmal in der Woche, um sich damit zu beschäftigen, wie man sich gegen „gängige“ Übergriffe wie Schubsen, Treten oder Haare-Ziehen wehren kann, wenn Reden oder „Stopp!“-Sagen nicht (mehr) ausreicht.

„Ich finde es super, dass wir den Selbstverteidigungskurs haben. Ich wollte schon immer sowas machen. Wir lernen, richtig zu fallen und wie man sich aus den Händen von anderen Leuten befreit, ohne den anderen zu verletzen.“ (Bruno, 9 Jahre)

Sinnvoller Unterricht in Selbstverteidigung sollte neben dem reinen Technik-Training aber auch fit fürs Leben machen. Und ein chinesischer Kung-Fu-Stil eignet sich hervorragend dazu, wichtige Werte und Fertigkeiten für den normalen Alltag zu vermitteln – etwas, das gerade in Wu-Shu-Schulen seit Jahrhunderten bereits so praktiziert wird. So lernten die Teilnehmer auch, konzentriert zu trainieren, rücksichtsvoll mit ihren Trainingspartnern umzugehen und in einem spielerischen Kräf-

temessen die eigenen Stärken und Schwächen zu respektieren.

In regelmäßigen Prüfungen nach den offiziellen Anforderungen konnten die Teilnehmer ihre Fertigkeiten demonstrieren. Mit bestandener Prüfung erhielten sie dafür eine Urkunde und eine farbige Schärpe, die ihren Fortschritt nach außen sichtbar machte.

Das neu erlernte Können festigt das Selbstbewusstsein und macht einfach auch viel Spaß. Daher möchten wir diesen Kurs im nächsten Schuljahr auf jeden Fall wieder anbieten.

Christian Becker

Bild 1: Kursleiter Sihing Krys und Leander demonstrieren eine gelungene Fußtritt-Abwehr

Bild 2: Training mit Handpratzen zur Verbesserung von Genauigkeit und Kraft (Theresa, Luca, Greta)

Bild 3: Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichts (Leander, Constantin)

Bild 4: Verteidigung in Bodenlage (Jorgo, Jakob)

Bild 5: Persönliche Prüfung bei Sifu Tom (Antonia mit Sifu Tom)

Bild 6: Demonstration von Handgelenk-Hebeln (Sihing Krys mit Jakob)

Bild 7: Gruppenbild mit den neuen Schärpen und den Urkunden zur bestandenen Kindergrad-Prüfung (v.l. Reihe vorne: Jorgo, Jakob, Bruno, Constantin, Reihe hinten: Luisa, Theresa, Sifu Tom, Metin Ali, Sihing Nic, Antonia)



HAUS FÜR KINDER II – MARIA TROST

