

Selbstverteidigungskurs: Projekttag 2022

An einem besonderem Event, das erstmals im Rahmen der Projekttag am SAG stattgefunden hat, konnten wir mit großer Freude teilhaben.

Zusammen mit unserer Klasse (9b) nahm die Klasse 8c an einem sportlichen Programm teil. Die Kampfsport Akademie Föhren, unter der Leitung von Sascha Baschin, kam zum SAG und führte uns in die Grundlagen der Selbstverteidigung ein.

Am ersten Tag fokussierten wir uns zunächst auf die Theorie. Wir thematisierten „Gewalt“ und gewannen unterschiedliche Erkenntnisse in Gruppen, die wir zusammen besprachen. Danach definierten wir den Begriff „Selbstbehauptung“ und führten das Spiel „Heißer Stuhl“ durch. Dabei saß in jeweils einer Gruppe eine Person auf einem Stuhl. Der Rest rief der Person Komplimente zu. Dies hat uns allen viel Spaß gemacht und war sehr lustig, vor allem als unsere Lehrer an der Reihe waren. Dann war auch schon der erste Tag vorbei und wir durften uns ein kleines Souvenir mitnehmen: Ein Schlüsselanhänger in Form eines Boxhandschuhs.

Der zweite Tag war mit Praxis gefüllt. Anfangs gab es ein anstrengendes Aufwärmtraining, was viele herausforderte. Im Anschluss übten wir verschiedene Angriffs- und Abwehrtritte wie Schläge, die man in Ernstsituationen gebrauchen kann. Diese führten wir in einer Reihe hintereinander stehend auf und bekamen hilfreiche Tipps von den Trainern. Zum Glück besorgte einer unserer Lehrer noch genügend Wasserflaschen, da alle sehr durstig waren. Später führte uns Sacha Baschin ein paar Selbstverteidigungsgriffe vor, die wir im Anschluss mit einem Partner üben konnten (natürlich ohne den anderen dabei zu verletzen). Außerdem gaben uns die vier Kampfsportler noch ein paar interessante Informationen mit, zum Beispiel, dass man einen Tritt bis zu 100.000 Mal wiederholen muss, um diesen aus Reflex zu können.

Insgesamt war es ein echt tolles Erlebnis und vor allem die Möglichkeit zu haben, etwas so Außergewöhnliches machen zu dürfen. Beide Klassen wuchsen dadurch noch mehr zusammen. Lehrer und Schüler hatten Spaß und Freude, an dieser Erfahrung teilhaben zu dürfen.

Wir persönlich fanden dies spannend und einzigartig und hätten uns gefreut, wenn der Kurs noch länger gedauert hätte. Doch alles endet nun einmal und dennoch hoffen wir, dass viele weitere Klassen die Möglichkeit haben, diesen Workshop zu besuchen. Wir können es nur weiterempfehlen.

Elodie und Rosalie Jammers (Klasse 9b)