

Bach-Schule

Vertrauen durch Selbstverteidigung

WEINHEIM. Derzeit findet ein Kurs in Selbstverteidigung und Selbstbehauptung an der Johann-Sebastian-Bach-Schule statt. „Wenn du bei deinem Neinsagen lächelst und deinen Körper zurückziehst, signalisierst du dem Angreifer, dass du ein leichtes Opfer bist“, erklärt Frank Zindler von der Weinheimer WingTsun-Schule den 16 Mädchen der Klassen 8 und 9 aus der Johann-Sebastian-Bach-Schule. Im Rahmen des Sportunterrichts nehmen sie derzeit an einem vierstündigen Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurs teil. Der Kurs wird hauptsächlich vom Förderverein der Bachschule finanziert. Damit unterstützt der Förderverein einen wichtigen Bereich der Persönlichkeitsentwicklung dieser Förderschülerinnen, denn das in diesem Kurs im Ansatz neu gewonnene Selbstbewusstsein können sie auf viele andere Lebensbereiche übertragen. Im Rahmen der Selbstverteidigung lernen die Mädchen, sich aus bedrohlichen Griffen wie Umklammerung und Mitgezogenwerden zu befreien. In den Partnerübungen werden die Schülerinnen von ihren Sportlehrerinnen dazu ermutigt, ihre ganze Kraft einzusetzen. Neben der Selbstverteidigung lernen die Mädchen die Selbstbehauptung. Hier vermeiden sie schon im Ansatz aufgrund einer selbstbewussten Ausstrahlung in der Körperhaltung Mimik und rhetori-