

Selbstverteidigungskurs für Schülerinnen



Die Mädchen lernen Selbstverteidigungsfähigkeiten.

Bild: zvg

Die Mädchen der 3. Oberstufe der Schule Unterägeri haben an einem Selbstverteidigungskurs teilgenommen, der im gesamten Kanton Zug angeboten wurde. Finanziert wurde dieser Kurs von Soroptimist International, einer weltweit engagierten Service-Organisation, die sich von lokal bis global für die Verbesserung der Lebensbedingungen für Frauen und Mädchen einsetzt.

Unter der Leitung von Turn- und Sportlehrerin Karin Vonwil von «Pallas», der schweizerischen Interessengemeinschaft für Selbstverteidigung von Frauen und Mädchen, fand der Kurs während zwei Turn-Doppelstunden statt. Die Schülerinnen erwarben nicht nur grundlegende physische Verteidigungstechniken, sondern lernten auch klar und deutlich zu kommunizieren sowie ein starkes Selbstbewusstsein zu entwickeln. Neben den Selbstverteidigungsfähigkeiten wurden Themen wie Formen von Gewalt, Mobbing, Cybermobbing, Sexting, Stalking sowie sexuelle Gewalt in Teenagerbeziehungen behandelt.

Die Schülerinnen nehmen viele wertvolle Erkenntnisse aus dem Kurs mit und haben unter anderem gelernt, einfache alltägliche Gegenstände in ihrer Tasche im Notfall als wirksame Selbstverteidigungsmittel einzusetzen. «Ich kann eigentlich mehr als ich dachte», meint eine Teilnehmerin nach dem Kurs überrascht. Eine weitere Schülerin weiss jetzt: «Ich bin nicht schuld an einem Übergriff», was aufzeigt, dass die Schulung nicht nur körperliche, sondern auch psychologische Aspekte der Selbstverteidigung abdeckte.

Die Schule Unterägeri beabsichtigt aufgrund des positiven Feedbacks, das Angebot im nächsten Jahr zu wiederholen und eventuell für Mädchen der 2. Oberstufe auszuweiten. Diese Initiative ist Teil des Engagements der Schule für die Förderung von Selbstvertrauen, positivem Körpergefühl und physischer Selbstverteidigung bei Jugendlichen.

**Für die Schule Unterägeri:
Jessica Stähli**