

Lernen, sich zu wehren

Kita-Kinder machen erste Erfahrungen mit Selbstverteidigung

Lokales: Selbstverteidigung schon für die Kleinsten



Selbstbewusst: Trainerin Larissa Shaw zeigt den Mädchen und Jungen die richtige Körper- und Armhaltung, die in brenzligen Situationen einen möglichen Angreifer seine Grenzen aufzeigen soll. Neben einem festen Stand gehört auch der laute Ruf: „Nein, lass mich los!“ dazu.

VON JULIA KREYKENBOHM UND KARL-HENDRIK TITTEL (FOTOS)

■ **Lübbecke.** „Lass mich los!“ Wie ein Schlachtruf hallt es von den Wänden der Turnhalle der Pestalozzischule wider. Urheber sind die Kinder des Kindergartens „Pusteblume“, die erwartungsvoll zu einer Frau in weiß-blauem Kampfanzug aufblicken. „Das war sehr gut“, lobt Larissa Shaw, Instruktorin und örtliche Leiterin der „Selbstsicherheitsschule Pelikan“.

Was auf den ersten Blick wie gewöhnlicher Kampfsport aussieht, ist in Wahrheit ein Kurs, der auf spielerische Art wichtige Verhaltensweisen in Gefahrensituationen lehren soll. Die Kinder lernen Hemmungen abzubauen, laut „Nein“ zu sagen und sich auch körperlich zur Wehr zu setzen. Zusätzlich gibt es hier einen pädagogischen Hintergrund, der gute Manieren und Respekt vermittelt. Ziel des Kurses ist es, die jungen Teilnehmer selbstbewusst, stark und sicher zu machen.

Für die Kinder der „Pusteblume“ bot diese Stunde am vergangenen Dienstag Gelegenheit, einmal in die Unterrichtsmethodik der Selbstsicherheitsschule „hineinzuschnuppern“.

Die Stunde beginnt mit ei-



Erste Versuche: Amelia übt mit Larissa Shaw einen Stop-Tritt.

nem festen Ritual, bei dem jedes Kind mit Handschlag begrüßt wird. Weiter geht's mit einem kurzen Aufwärmtraining und



Spaß beim Training: Das Weglaufen vor einem potentiellen Angreifer wird spielerisch geübt.



Hilft aus der Klemme: Daniela übt mit Larissa Shaw einen Stop-Tritt. FOTO: TITTEL

auch, wenn noch nicht auf jedes Kommando richtig reagiert wird, den Kleinen macht es sichtlich Spaß.

■ **Lübbecke.** Nicht erst seit dem Fall Mirco beschäftigt Eltern die Frage, wie sie ihre Kinder vor Angreifern schützen können. Ideal wäre, der Nachwuchs könnte sich selber wehren. Eine Möglichkeit, Kinder für den Ernstfall zu schulen, wurde dem Kindergarten „Pusteblume“ vorgeführt.

Was sind denn eigentlich gute Manieren? In einem kleinen Sitzkreis wird diese Frage gemeinsam besprochen und auch hier

sind die Kinder mit Eifer dabei: „Dass man anderen hilft!“ „Dass man höflich und nett ist!“ „Und warum ist das wichtig?“, fragt Larissa Shaw. „Dann wird man selbst gut behandelt,“ lautet die Antwort. Mithilfe von Handpuppen werden verschiedene Situationen durchgespielt und auf diese Weise soziales Verhalten vermittelt. Trotz einiger Verständnisprobleme werden die Botschaften verstanden. „Versucht das umzusetzen“, schließt Larissa Shaw die kleine Unterrichtseinheit „Versucht nett zu sein.“

Anschließend steht Selbstverteidigung auf dem Programm, die sowohl körperlich, als auch verbal erfolgen kann. Die Kinder lernen zum Beispiel, wie man sich losreißt, Schläge abblockt und zu tritt oder wie sie sich verhalten sollen, wenn ein Fremder versucht, sie zu locken. „Habt ihr Lust auf Schokolade?“ fragt Larissa Shaw. „Stopp! Lass uns in Ruhe!“ schreien die Kinder im Chor, stürmen davon und rufen immer wieder „Feuer, Feuer!“

„Diese Übungen sind sicher sinnvoll“, meint Erzieherin Liesel Steinkamp. „Auch wenn eine Stunde natürlich nicht ausreicht, um sie zu verinnerlichen. Die Kinder hatten jedoch auf jeden Fall Spaß und Bewegung ist immer gut.“