

Projekt Selbstverteidigung Jungen

Das selbstbewusste Auftreten, das Setzen von Grenzen und das sichere Verhalten konnten die Jungen im Projekt „Selbstverteidigung für Jungen“ erlernen. Geleitet wurde das Projekt von dem professionellen Trainer Michael Pannek, der eine eigene Schule für Selbstverteidigung führt. Durch seine 30-jährige Tätigkeit in der Justiz wurde er mit vielen belastenden Ereignissen konfrontiert, was ihn schließlich dazu bewegte, dieses Hobby beziehungsweise diesen Beruf auszuüben. Unterstützt wurde er dabei von Herrn Gebhard.



Adrian (7m) und Anton (7m) lernen erste Grundlagen, im Hintergrund ist der Trainer Michael Pannek



Im Mittelpunkt standen nicht Leistung oder Wettbewerb, sondern das Kennenlernen grundlegender Techniken und wichtiger Verhaltensweisen zur Selbstverteidigung. Die Jungen lernten, wie sie in schwierigen Situationen sicherer und angemessen reagieren können. Besonders viel Freude bereitete den verschiedenen Altersgruppen das Ausprobieren dieser Sportart, mit der die meisten zuvor noch keine Erfahrungen gemacht hatten.

Text: Josephine (10a)