

Die grossen Mädchen verteidigen sich

Was muss ich tun, wenn mich jemand angreift? Wie kann ich mich wehren, ohne mich selbst zu verletzen?

Diese Fragen haben sich die Mädchen der grossen Mädchenriege auch gestellt und sie wollten Antworten. So haben wir mit Hilfe von Verena Sütterlin für die Mädchen einen Selbstverteidigungskurs auf die Beine gestellt. Im Mai und Juni besuchte uns Stella Campestrin. während 4.5 Stunden und brachte den Mädchen die Selbstverteidigung näher. Stella hat jahrelange Erfahrung im Bereich der Selbstverteidigung und gibt regelmässig Kurse in Füllinsdorf für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Wir konnten super von ihren Erfahrungen und ihrem Know-how profitieren.



Mit einem Hebel die Angreiferin fixieren

Im Fokus der Selbstverteidigung steht die Abwehr und Vermeidung von Angriffen. Dabei lernt man, sich nicht nur körperlich, sondern auch mental gegen einen möglichen Angreifer oder eine mögliche Angreiferin zu wehren und in Notsituationen richtig zu reagieren. Mit viel Spiel und Spass hat sie den Mädchen die Basics der Selbstverteidigung beige-bracht. Obwohl es anfangs noch für einige schwer war, ihre Kolleginnen zu „schlagen“ und sie auf den Rücken zu legen, wurden sie mit der Zeit immer mutiger und es entstanden richtige Kämpfe, bei denen sie ihr Können zeigen konnten.

Normalerweise sieht unser Programm in der Mädchen-

riege anders aus. Bei uns ist von Kraft, Ausdauer, Kondition, Tanz, Geräteturnen, Ballsportarten und den verschiedensten Spielen alles dabei. Wir empfinden es für wichtig, eine gute Atmosphäre in der Gruppe zu haben und das unterstützen wir mit diversen Essen und Specials, bei denen sich die Mädchen besser kennenlernen können.



Den Bewegungsablauf genau beobachten

Unsere Gruppe ist momentan noch sehr klein und wir würden uns sehr darüber freuen, würde die Gruppe grösser werden. Je mehr, desto besser ☺



Befreien aus dem «Schwitzkasten»

Haben wir dein Interesse geweckt?

Wir turnen jeweils am Donnerstag von 18.30Uhr - 20.00Uhr in der Mehrzweckhalle Schönenbuch Pack deine Kolleginnen und komme doch einfach mal vorbei☺

Wir würden uns sehr freuen!