

Taekwon - Do und Selbstverteidigung für Mädchen

„Weglaufen ist immer eine Alternative!“



Die Projektwoche der Gemeinschaftsschule Niebüll fand in der letzten Schulwoche des vergangenen Schuljahres (2017/2018) statt. Alle Schülerinnen und Schüler konnten unter einer Vielzahl von Angeboten wählen.

Im Zuge der Projektwoche erhielten Schülerinnen der Klassen fünf bis neun die Möglichkeit, an einem Kurs für Taekwon – Do und Selbstverteidigung teilzunehmen. Das Projekt wurde von den Lehrkräften Frau Feindt und Frau Rosenberg initiiert. Unterstützung erhielten die Lehrerinnen von erfahrenen Taekwon - Do Trainern aus dem Sportverein Taekwon – Do TSN Nord. Die Trainer Flemming, Philipp und Kay wurden durch Niklas, einem Schüler aus der 8c ergänzt. Niklas beeindruckte während der gesamten Projektwoche durch sein professionelles Auftreten und konnte seinen Mitschülerinnen viel beibringen.

Das Projekt startete mit einer Kennenlernphase. Die Schülerinnen der unterschiedlichen Jahrgangsstufen konnten sich kennenlernen und mögliche Hemmungen abbauen. Die nachfolgenden Trainingseinheiten waren geprägt von Körperkontakt und unterschiedlichsten Übungen. Das Befreien aus verschiedenen Situationen sowie das Abwehren eines möglichen Angreifers wurden trainiert. Auch die Vermeidung von Gefahrensituationen wurde besprochen, da die Selbstverteidigung als letztes Mittel zum eigenen Schutz eingesetzt werden sollte. „Weglaufen ist immer eine Alternative!“, erklärte Trainer Philipp.

Beendet wurde das Projekt am Tag der Projektpräsentationen. Zahlreiche Eltern, Schülerinnen und Schüler sowie Lehrkräfte sahen zu als Bretter und Steine durch die Trainer mit bloßen Händen und Füßen halbiert wurden. Danach zeigten die Schülerinnen eine Choreografie und erklärten und zeigten unterschiedliche Schritte, Tritte und Handgriffe. Die Schülerinnen beendet ihr Schuljahr tatkräftig und halfen selbstverständlich beim Abbau der Sicherheitsmatten mit. Ein gelungener Abschluss für ein erfolgreiches Schuljahr an der Gemeinschaftsschule Niebüll.