

Selbstbehauptungskurs „Krav Maga“ für die Frauengruppe der Graf von Galen- Schule

durchgeführt von der Akademie für Sicherheit in Weinheim und A.Nießing

Was ist „Krav Maga“?

Krav Maga ist kein Kampfsport, sondern ein effektives, realitätsnahes Selbstverteidigungssystem.

Lernen, sich zu wehren - natürliche Reflexe nutzen - einfach, schnell und für jedermann erlernbar, unabhängig von Statur und Fitness.

Warum bieten wir in unserer Schule einen "Krav Maga"-Kurs für die Frauengruppe an? Es gibt mehrere Gründe, die uns zu dieser Idee geführt haben.

Unsere Schülerinnen sind oft schon von klein auf fremdbestimmt und können sich aufgrund ihrer Beeinträchtigungen als "minderwertig" empfinden. Ihr Selbstbewusstsein ist häufig reduziert, und eine eingeschränkte Körperwahrnehmung kann eine Folge ihrer Behinderung sein. Viele dieser Faktoren erschweren es Menschen mit Behinderungen, ihre eigenen Grenzen wahrzunehmen und zu kommunizieren. Aus diesem Grund sind Menschen mit Behinderungen dreimal häufiger von sexuellen Übergriffen bedroht.

Wir erkennen diese Problematik auch im Schulalltag, weshalb wir eine regelmäßige Frauengruppe eingerichtet haben, um unsere Schülerinnen in einem geschützten und professionellen Rahmen zu informieren, aufzuklären und zu stärken.

Um nicht nur auf theoretischer Ebene Grenzen zu setzen, sondern auch körperliche Fähigkeiten zu entwickeln, bieten wir einen "Krav Maga"-Selbstverteidigungskurs für unsere Schülerinnen an. Jeden Freitag kommen zwei professionelle Trainerinnen (Frau Boch, Frau Scheithauer und teilweise Herr Scheithauer) für 90 Minuten an die Graf von Galen-Schule.

Darüber hinaus haben wir zudem ein LehrerInnen-Training über fünf Einheiten organisiert, um interessierten Lehrkräften einen Einblick in das Selbstverteidigungssystem "Krav Maga" zu ermöglichen.

Wir sind der Akademie für Sicherheit aus Weinheim sehr dankbar, dass sie diesen Kurs für unsere Schülerinnen so wertschätzend, gewinnbringend und kompetent durchführt. Auch für die teilnehmenden LehrerInnen ist dies eine äußerst bereichernde Erfahrung. Der Förderverein der Graf von Galen-Schule unterstützt dieses gelungene Projekt, und dafür sind wir ebenso sehr dankbar.

Eindrücke vom „Krav Maga“- Training in der Frauengruppe

Ein „Stop“! lernen mit Körper und Sprache



Befreiung aus einer nicht gewollten Umarmung



Coaching durch die „Krav Maga“- Trainerinnen



Auch unsere Schülerinnen lernen sich zu wehren!



Es gibt auch theoretisch viel zu besprechen. Zudem sind Fragen jederzeit erlaubt.



Nach 90 Minuten „Krav Maga“- Training tut eine Entspannungsmassage allen gut.

