



Kurs in Selbstverteidigung bzw. Selbstbehauptung der 8. Klassen

Im Frühjahr und Frühsommer fanden an unterschiedlichen Terminen Selbstverteidigungs- bzw. Selbstbehauptungskurse der Jahrgangsstufe 8 an unserer Schule statt.

Diese Kurse wurden von Trainer Marco Rocco durchgeführt.

Marco Rocco (38 J.) ist hauptberuflich katholischer Diakon und Seelsorger in der Pfarrei St. Peter und Paul im Kannenbäckerland. Seit langem ist er im Bereich Selbstverteidigung bzw. Selbstbehauptung aktiv und wurde u.a. bei dem renommierten Trainer Markus Bötzl für WingTsun-KungFu, KravMaga und Mix-Combat-Boxing ausgebildet. Er gibt an verschiedenen Westerwälder Schulen und im Rahmen seiner pastoralen Tätigkeit Kurse. In unserem Kurs an der Realschule plus in Wirges absolvierten wir Achtklässler ein Programm, das nicht nur Praxis, sondern auch theoretische Anteile beinhaltet. Der Morgen begann im Klassenraum. Es wurden Gründe für Konflikte unter die Lupe genommen, bevor wir in der Turnhalle praktische Übungen kennenlernten und durchführten.

üben. Wir arbeiteten jedoch nicht nur praktisch, sondern besprachen auch unser Auftreten: Wie können wir selbstsicherer wirken und dabei unser Gegenüber nicht provozieren. Zudem probierten wir in der Großgruppe einen selbstsicheren, selbstbewussteren Gang. Unsere Körperhaltung wurde von den MitschülerInnen begutachtet. Wir übten, wie man sich verteidigt, wenn man z.B. in den „Schwitzkasten“ genommen oder wenn man festgehalten wird. Unser Trainer Marco Rocco leitete alle Übungen mit ausgewählten SchülerInnen an.



Der Kurs war sehr interessant und machte allen viel Freude. Jeder von uns hat etwas gelernt. Danke an Herrn Rocco für diese tolle Erfahrung!



Neben einigen Kniffen und Techniken zur Abwehr, lernten wir SchülerInnen auch ein paar Griffe und Tritte zur Gegenwehr. Diese durften wir dann mit einer Partnerin/einem Partner in der Turnhalle



Text: Klasse 8.5 in Zusammenarbeit mit Frau Lellinger-Daum

Fotos: Frau Lellinger-Daum und Frau Weidenfeller