



## Hobbykurs Selbstverteidigung für Schulkinder mit Köpfchen

im Integrativen Haus für Kinder Maria Trost II



### Kursangebot im Integrativen Haus für Kinder Maria Trost II, München-Untermenzing

Kämpfen oder Sich-verteidigen-Können ist für viele Kinder eine interessante und wichtige Angelegenheit. Dabei geht es in der Hauptsache darum, sich mit dem Thema der körperlichen Gewalt auseinander zu setzen, ohne sich dabei als hilfloses Opfer zu fühlen.

*„Ich gehe dahin, weil ich schon immer kämpfen lernen wollte. Meine Kusine macht auch Taekwondo und mein Onkel ist Taekwondo-Lehrer.“*  
(Luisa, 9 Jahre)

Seit Januar bot Sihing Krys daher einen Kurs in Selbstverteidigung für die Schulkinder im Kinderhaus Maria Trost II an. Bis zu 14 (der insgesamt 20 Kinder) trafen sich regelmäßig einmal in der Woche, um sich damit zu beschäftigen, wie man sich gegen „gängige“ Übergriffe wie Schubsen, Treten oder Haare-Ziehen wehren kann, wenn Reden oder „Stopp!“-Sagen nicht (mehr) ausreicht.

Sihing Krys betreibt Wu Shu (chinesische Kampfkunst) seit über 20 Jahren, ist Inhaber des 2. Lehrgrades in Wing Chun und leitet die Kinder- und Jugendgruppe der DAO KungFu Schule in Petershausen.

„Selbstverteidigung für Schulkinder“ als Hobbykurs mit einmal wöchentlichem Training gibt es seit inzwischen 15 Jahren in unterschiedlichen interessierten Einrichtungen, z.B. der Hobbykurs Wing Tsung in den Tagesheimschulen Pullach oder das Kursangebot „Selbsterfahrung mit Wing Tsun“ in den Kindergruppen der Pfarrei St. Josef in Karlsfeld (entsprechende Presseartikel finden sich auf [http://kinder-wing-tsung-becker.de/mediengalerie\\_artikel.htm](http://kinder-wing-tsung-becker.de/mediengalerie_artikel.htm)).



*„Mir macht Kung Fu sehr viel Spaß. Krys ist ein guter Trainer. Ich bin in Kung Fu mit meinen Freunden zusammen und das macht mir Spaß.“*  
(Leander, 8 Jahre)

### Was ist eigentlich Selbstverteidigung?

Unter Selbstverteidigung verstehen wir alles, was dabei hilft, Verletzungen zu vermeiden. Dazu gehört zum Beispiel das richtige Fallen, bei dem man sich auch auf hartem Boden nicht wehtut, ebenso wie wirkungsvolle Griffe und Techniken, um sich gegen Festhalten, Schwitzkasten oder Ohrfeigen wehren zu können.

Entscheidend dabei ist aber auch die richtige Einstellung zu körperlicher Gewalt überhaupt. Ab der ersten Stunde erfahren die Teilnehmer daher unser wichtigstes Motto: Ein nicht ausgetragener Kampf ist ein gewonnener Kampf. Wenn wir also bei einem Konflikt einfach weggehen, bevor die Handgreiflichkeiten losgehen würden, wird gar niemand verletzt. Und dies entspricht ja genau unserer Vorstellung von Selbstverteidigung – Verletzungen zu vermeiden.

## Selbstverteidigung und mehr – Werte und Fertigkeiten für den Alltag

Sinnvoller Unterricht in Selbstverteidigung sollte neben dem reinen Technik-Training aber auch fit fürs Leben machen. Und ein chinesischer Kung-Fu-Stil eignet sich hervorragend dazu, wichtige Werte und Fertigkeiten für den normalen Alltag zu vermitteln – etwas, das gerade in Wu-Shu-Schulen seit Jahrhunderten bereits so praktiziert wird.

Zu diesen Inhalten, die „nebenbei“ gelernt werden, gehören unter anderem:

- Durchhaltevermögen (die Techniken klappen nicht sofort und auf Anhieb)
- respektvolles Miteinander (mein Trainingspartner ist für meinen eigenen Trainingserfolg sehr wichtig, daher muss ich in geeigneter Weise mit ihm umgehen lernen)
- Konzentration (der Erfolg der Techniken beruht oft auf dem Zusammenspiel von vielen Kleinigkeiten)
- wachsendes Selbstwertgefühl (durch das zunehmende Beherrschen der Schutz- und Abwehrtechniken)

*„Ich finde es super, dass wir den Selbstverteidigungskurs haben. Ich wollte schon immer sowas machen. Wir lernen, richtig zu fallen und wie man sich aus den Händen von anderen Leuten befreit, ohne den anderen zu verletzen.“* (Bruno, 9 Jahre)



## Das Highlight in den Ferien: Spezial-Trainingseinheiten

Der Hobbykurs DAO-Kung-Fu wurde in einer Kooperation der Kampfkunstschule Petershausen mit dem Kinderhaus Maria Trost II angeboten. Als besonderes Highlight kamen die vier Kinder-Assistenten aus dieser Schule in den Ferien mehrmals gerne zu Besuch, um den Teilnehmern aus Maria Trost II wertvolle Tipps, Anregungen und Ansporn zu geben.

Kinder-Assistenten sind in Petershausen Mitglieder der Kampfkunstschule, derzeit im Alter von 10 bis 14 Jahren, die eine spezielle Prüfung ablegen und damit den Nachweis erbringen, dass sie sich in besonderer Weise zum Mit-Gestalten der Trainingseinheiten eignen.

## Prüfungen bei Wing-Chun-Meister Sifu Tom

Zum Abschluss der zwei Unterrichtsblöcke (mit jeweils mindestens 10 Trainingseinheiten) fanden in den Osterferien und vor den Sommerferien zwei Prüfungslehrgänge für die Teilnehmer des Hobbykurses statt. Dazu besuchte uns in der Einrichtung der hoch graduierte Kung-Fu-Meister Sifu Tom, der die Schüler im Rahmen eines anderthalbstündigen Lehrgangs nach den offiziellen Anforderungen prüfte.



Nach bestandener Prüfung erhielten die Teilnehmer eine Urkunde und durften während der folgenden Trainingseinheiten eine farbige Schärpe tragen. Dabei zeigt die Farbe den jeweiligen Fortschritt an (wie das auch von den Gürtelprüfungen beispielsweise im Taekwondo oder Judo her bekannt ist) und machte ihren Erfolg sichtbar.

## Ausblick

Da das DAO Kung Fu sehr gut bei den Teilnehmern, Teilnehmerinnen und auch bei den Eltern ankam, freuen wir uns schon auf eine Fortsetzung des Kurses im Schuljahr 2015/16.