

# Selbstverteidigung - eine geistige Einstellung

Autor(en): **Bundi, Martin**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl  
scolastic grischun**

Band (Jahr): **67 (2005-2006)**

Heft 5: **Selbstverteidigung : ein Projektbericht**

PDF erstellt am: **11.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-357588>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Selbstverteidigung – eine geistige Einstellung

Martin Bundi

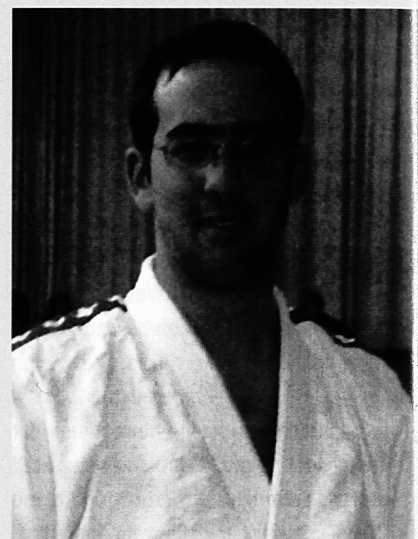
Als die Teilnehmerinnen der Projektwoche mich zum ersten Mal in der schwarzen Schutzweste sahen, gingen die verschiedensten Gefühle durch ihre Köpfe. Einige freuten sich darüber, endlich zuschlagen zu dürfen, andere schauten mich unsicher und verblüfft an und wiederum andere standen den Tränen nahe, verursacht durch eine tiefsitzende Angst. Daran sieht man, dass die Theorie und das praktische Üben der Selbstverteidigung zwei unterschiedliche Seiten der gleichen Medaille sind. Unter praktischem Üben der Selbstverteidigung versteht man die Konfrontation einer Teilnehmerin mit einer bedrohlichen Situation durch einen Angreifer. Dieser trägt eine Schutzweste und startet einen bestimmten Angriff. Die Verteidigerin muss sich zur Wehr setzen. Was in der Theorie vermeintlich leicht verständlich und verdaulich ist, lässt sich in der Praxis relativ schwer umsetzen; da sind die persönlichen Erfahrungen mancher Teilnehmerin mit körperlicher Gewalt, die tief in der Seele verankert sind. Falls diese Erfahrungen nicht gründlich verarbeitet wurden, werden sie, als Schutzreaktion des Körpers, verdrängt. Der Körper wehrt sich folglich gegen jegliches Aufflammen dieser Erfahrungen und Gefühle. Eine umfassende Auseinandersetzung mit diesen Erlebnissen, so wie es in der praktisch geübten Selbstverteidigung automatisch passiert, erweist sich deshalb für die betreffende Teilnehmerin als psychisch sehr belastend und kann zu Angstzuständen und physischen Blockaden führen.

Auf solche, durchaus natürlichen, Reaktionen muss ich als «Mann in der Weste» vorbereitet sein. In einem solchen Fall muss man mit der Teilnehmerin langsam und verständnisvoll arbeiten. In manchen Fällen wird sogar der Wunsch geäussert, ganz auf praktische Übungen zu verzichten. Diese Entscheidungen müssen dann ohne weitere Kommentare akzeptiert werden. Durch einfühlsames, geduldiges und zielgerichtetes Training wird eine solche Person in der direkten Auseinandersetzung mit dem Phänomen Gewalt wieder Selbstvertrauen aufbauen und physische Blockaden abbauen können.

Wenn ich die Weste anziehe, übernehme ich eine bestimmte Rolle, z. B. die des Gewalttäters, des Pädophilen, des Betrunkenen u. a. In diese Rollen zu schlüpfen ist nicht leicht, aber unbedingt notwendig, wenn das Training realitätsnah gestaltet sein will.

Zur Theorie und Praxis der Selbstverteidigung gehört aber ehrlicherweise auch die Erkenntnis, dass man Selbstverteidigung nicht 100% realitätsnah üben kann. In der Realität gibt es keine Regeln, und ein Angriff erfolgt brutal und meist ohne Vorwarnung. Die Teilnehmerinnen müssen sich dieser Grenzen beim Üben stets bewusst sein. Mit dem Schutzwestentraining nähern wir uns der Realität an, indem wir versuchen, eine möglichst realitätsnahe Atmosphäre zu schaffen: verbale Provokationen/Beschimpfungen gehören ebenso dazu wie der physische Angriff. Die Schläge auf den Angreifer können dank Schutzweste mit aller Kraft ausgeführt werden.

Wir können den Teilnehmerinnen in einer kurzen Zeit von einer Woche keine fertigen Rezepte zur Abwehr verschiedener Angriffe geben, sondern «nur» bestimmte Verhaltensregeln erklären und einige grundsätz-



Martin Bundi

liche Verteidigungstechniken beibringen. Unser Ziel ist es, dass die Teilnehmerinnen durch Theorie und praktisches Üben die Selbstverteidigung als eine geistige Einstellung betrachten: *wissen*, dass sie das natürliche Recht haben, sich zu wehren, *erfahren*, welche Verhaltensregeln und welche Techniken wirksam sind und *erkennen*, dass immer ein grosser Unterschied besteht zwischen dem Training in der Turnhalle und der Realität auf der Strasse.



## Mittwochmorgen

Als Einstieg zum Wachwerden  
ein Gedicht von Christian Morgenstern:

*Rechts, da wohnt die Kraft,  
die Tat und der Mut*

*Links wohnt die Geduld  
und alles wird Gut*

*Und in der Mitte, da wohne ich*

*Unten die Erde mit ihrem Gewicht  
Oben der Himmel mit seinem Licht*

*Und in der Mitte, da wohne ich*

*Vorne ist der Weg, den ich gehen will  
hinten die Sterne, sie leuchten still*

*Und in der Mitte, da wohne ich*

### Rollenspiele

Heute bin ich sehr angespannt. Für diesen Morgen habe ich das Thema Rollenspiele gewählt. Rollenspiele kommen bei den Jugendlichen sehr unterschiedlich an.

In Rollenspielen werden die Teilnehmerinnen aufgefordert, miteinander aktiv zu kommunizieren, Darstellungsmöglichkeiten zu suchen, Personen und Situationen im Spiel darzustellen. Es ist möglich, dass Spannungen auftreten, da ein enges miteinander Arbeiten nötig ist.

Zuerst machen wir ein Einführungsspiel: Dabei werden Gefühle in Rollenspielen dargestellt und von den anderen Teilnehmerinnen erraten.

Wir bilden 2er-Gruppen.

Die eine Person bekommt einen bestimmten Platz, wo sie sich aufhält. Der Platz gehört ihr. Nun versucht ihre Partnerin, ihr diesen Platz streitig zu machen. Dies darf sie nur verbal tun. Sie darf die Partnerin weder anfassen noch Gewalt anwenden.

In verschiedenen Durchgängen werden Lösungen gesucht. In einem Feedback tragen wir die verschiedenen Erfahrungen zusammen.



Wichtig: Nenne die Dinge beim Namen. Reagiere laut und bestimmt. Lasse dich nicht auf kräfteraubende Diskussionen ein!

dere Hälfte versucht, miteinander zu kommunizieren.

Ich lasse die Mädchen die Rollenspiele gleich selber aussuchen.

Ich erzähle ihnen die Geschichte: «Das Grosse und das Kleine Nein»



Durch aktives Verhalten Integrität bewahren

Dann versuchen wir, im Rollenspiel ein leises «Nein» zu einem lauten «Nein» werden zu lassen.

Da die Stimme noch nicht so stark gebraucht wird, wie ich es mir wünsche, machen wir ein Spiel, welches zusätzlich hilft, Spannungen abzubauen: «Über dem Berg telefonieren.» In diesem Spiel schreit die eine Hälfte der Mädchen, während die an-

Ausgesucht wurden:

- Ein Betrunkenener will etwas von mir...
- Ich bin allein zu Hause und jemand kommt und will mir etwas verkaufen. Er versucht in die Wohnung zu kommen...
- Ich bin allein zu Hause und jemand kommt zu Besuch. Mein Besucher will nicht mehr fort...
- Mein Freund, den ich sehr gerne habe, will mit mir ins Bett und ich will nicht...

Es bilden sich Gruppen und mit viel Motivation wird sehr intensiv an den Rollen gearbeitet.

Die Situationen werden vorgetragen und jeweils mit einem Feedback abgeschlossen.

Ich muss sagen, ihre Situationsspiele haben mich verblüfft. Es ist grossartig zu sehen, mit welcher Sorgfalt die Rollen ausgedacht und gespielt werden.

Viele gute Ideen und eine gute Atmosphäre entstehen.

Als Abschluss hören und bewegen wir uns noch einmal nach dem Gedicht von Christian Morgenstern.

Es war ein sehr intensiver Morgen. Alle freuen sich auf den freien Nachmittag. Ich mich auch.



## Donnerstagmorgen

Ich beginne den Tag mit Taiwado. Mit schneller Musik wird aufgewärmt und die gelernten Schläge werden so mit Kraft und Energie wiederholt.

Dies tut sehr gut und gibt frische Energie für den neuen Tag.

Ganz gross schreibe ich das Wort «MUT» an die Wand.

Mut zum Schreien

Mut zur Selbstverteidigung



Mutig wiederholen wir die erlernten Techniken und Schläge und die Abwehr am Boden.

Dies als sanfter Übergang zu den heiklen Techniken der Würgerabwehr am Boden. Es ist wichtig, jetzt, wo die Mädchen sich besser kennen, dieses Thema nochmals aufzugreifen. Würger verlangen eine schnelle Reaktion und eine kompromisslose Abwehr. Wichtig ist vor allem, dass die Mädchen wissen, dass das am Boden liegen nicht das Ende der SV bedeutet.

### Das Spiel «blindes Vertrauen»

Ein Mädchen mit verbundenen Augen wird von ihrer Partnerin in der Halle herumgeführt. Die Beiden sind nur durch den aufeinander gelegten, kleinen Finger verbunden. Sie müssen versuchen, Kontakt zu behalten, um so Vertrauen aufzubauen.

Im Rollenspiel zu zweit versuchen die jungen Frauen, die erlernten Techniken miteinander zu spielen. Dabei hat die eine die Augen verbunden. Es ist ein langsames

Herantasten und gibt ein feines Gespür. Diese Übung baut Selbstvertrauen auf und ermöglicht, sich in Situationen im Dunkeln einzufühlen.

- Handgelenkbefreiungen
  - Angriffe durch Fassen abwehren
  - Angriffe von Umklammerungen abwehren
- Wenn möglich:
- Abwehr gegen Würger am Boden versuchen...

Heute Abend haben wir zum zweiten Mal Training mit der Weste. Ich mache ein Feedback: frage nach, wie es den Teilnehmerinnen geht. Dies ist wichtig, damit ich weiss, wie viel ich ihnen im Training am Abend zumuten darf.

Die Teilnehmerinnen werden aufgefordert, sich für den heutigen Abend ein mutiges Ziel zu setzen.

## Donnerstagabend

Ein paar erlernte Übungen werden zu zweit wiederholt:

### Haargriffe

Haare von vorne gefasst – Haare von hinten gefasst

### Kopfdrehgriff

Im Stand gegen Umfassen von vorne unter den Armen

Gegen Vergewaltigung am Boden



### Schlagabwehr

Hammerschlag

Schlag mit offener Hand von Seite – Faustschlag

### Würger am Boden

Würgeangriff von der Seite

Angriff auf dem Körper sitzend

Angriff zwischen den Schenkeln.

Mein Körper gehört mir. Ich darf «Nein» sagen.

Bei der Konfrontation mit Stress, Angst und Gewalt wird im Körper Adrenalin freigesetzt. Adrenalin ist ein Hormon, welches ungeahnte Kräfte freisetzt. Diese Energie können wir zur Selbstverteidigung einsetzen.

Vom Dienstagabend haben sich die Teilnehmerinnen etwas an den Anblick des Mannes in der Weste gewöhnt.

1. Sie bekommen noch einmal die Möglichkeit gute Schläge auszuführen.



2. Damit das Mädchen nicht fortrennt, bekommt es eine begrenzte Fläche zugeteilt. Es wird somit aufgefordert, sich der Konfrontation alleine zu stellen.

Zu meiner Überraschung getraut sich heute ein grosser Teil der Mädchen allein der Situation zu stellen.

3. Mit verbundenen Augen hören die TeilnehmerInnen den Mann in der Weste umhergehen. Das Ziel des Mannes ist es, an die Kleidung der Mädchen eine Wäscheklammer anzubringen, aber ohne dass sie dies merken.

Dies ist fast unmöglich, denn die Mädchen können den Mann in der Weste am Geräusch orten und verbal stoppen.

Ich bin sicher, wenn man so lauscht und wartet, fühlt man am besten, wie sich die Spannung im Körper steigert.

Mit diesem Spiel will ich die Mädchen zum frühzeitigen, lauten verbalen Stoppen motivieren. Dieses Spiel wird auch mehrheitlich

mitgemacht. Auch zum Zuschauen ist es sehr interessant und lehrreich.

4. Wir wiederholen einen Angriff, wo der Täter entweder das Handgelenk fasst oder die Teilnehmerin von hinten zu umklammern versucht.

5. Die Mädchen, die es versuchen wollen, bekommen eine Situation, wo sie sich am Boden wehren können. Es sind nicht alle Mädchen, die es schaffen bis zuletzt mitzumachen. Doch auch beim Zuschauen lernen die Mädchen sehr viel.

6. Als Abschluss habe ich für jedes Mädchen eine andere Situation vorbereitet. Auch hier ist es sehr wichtig, dass die Mädchen nicht gezwungen werden, mitzumachen. Es ist wichtig, ihnen Zeit zu geben, um selber entscheiden zu können, ob sie die Situation angehen.

Als Abschluss machen wir ein grosses Feedback, und ich merke, bei den TeilnehmerInnen hat sich vieles getan.

Ich bin überrascht, wie viele Fortschritte die Mädchen gemacht haben.

Ich bin überzeugt, dass mehr Selbstbewusstsein mehr Freiheit im Leben bedeutet. Anfangs Woche, als wir das erste Mal mit der Weste gearbeitet haben, bemerkte ich die starke Abhängigkeit. Man konnte und wollte die Konfrontation nur mit Hilfe der Freundin lösen. Heute bin ich stolz, dass die jungen Frauen selbstständig gekämpft haben.

Es ist wichtig, dass man weiss: Nicht immer ist jemand da, der sich für mich wehrt!

### Freitagmorgen


Ich möchte unbedingt noch der folgenden Fragestellung nachgehen: Und wenn es passiert ist, was kann ich tun? Wer kann mir helfen?

Wir starten den Morgen mit einem Feedback über die gesamte Woche.

1) Ich fühle mich eigentlich gut, bin aber sehr müde. Wir haben in dieser Woche sehr viel gelernt. Wir müssen keine Angst mehr haben!

- Wir mussten viel zu früh aufstehen!

2) Die Projektwoche hat mir sehr viel gebracht. Ich kann und weiss jetzt wie ich mich verteidigen muss!



3) Das ich in dieser Woche so viel gelernt und geleistet habe. Wenn ich in dieser Situation wäre, könnte ich mich glaube sehr gut wehren. Ich hoffe wir haben uns positiv verbessert. Ich habe ein sicheres Gefühl.

- Ich habe vielleicht zu viel geredet.

Stephanie diese nervensache nicht ewig rum.


Vielen Dank

Meena Helonie

1) Ich fühle mich Selbstbewusster und Stärker. Ich habe im Dunkeln weniger Angst.

2) Es hat mir sehr sehr viel gebracht, ich habe neue Leute kennengelernt. usw. Die Gruppe war gut!!!

3) Auf alles, es hat mir sehr gut gefallen. Ich bin viel Selbstbewusster geworden. Ich bin stolz auf mich!!!



+ Das Hr. Martin gekommen ist. Super Pause.

- Alles war gut!

Liebe

Grüsse

Stephanie



1. mutiger, stärker, selbstbewusster, wohler, ...
2. wie zu schlagen was für Folgen, mehr mut, man fühlt sich stärker..., neue Leute kennen gelernt,
3. Wir waren eine coole Gruppe.  
Man traut sich mehr zu.  
Wir fühlen uns stärker.  
Ich bin stolz auf mich selber.  
Das alles gut gelaufen ist.

+	-
Lehrer waren sehr nett. Die Gruppe war Cool. Wir hatten lange Pause und durften in den Manor gehen. Es war Hammergeil das tier Martin gekommen ist. Wir durften uns entspannen. Wen wir nicht wollten wussten wir nicht.	Wir hatten ein paar auseinandersetzungen. Keine Käugummis

Denise, Noelle, Jannine

Projektwoche:

Montag: ☹ weil alles so fremd war!

Dienstag: ☹ Immer noch fremd und man kannte die anderen noch nicht so gut...!

Mittwoch ☹ Ist voll cool gewesen, man kennt die anderen, und so man fühlt sich wohler.

Donnerstag ☹ War nemmer man traute sich rein zu schlagen und ja... Martin war ein edertyp

Freitag 😊 Noch 1 tag dan FERIEN

Es war eine coole woche aber ich bin trotzdem sehr froh das es fertig ist. Ich fand mich wohler und mutiger nach der schlagter woche

"Ich werde ~~den~~ en vermissen :)"  
haha

Noelle

Wie fühle ich mich heute?

Was hat mir die Projektwoche gebracht?

Worauf bin ich stolz?

Ich stelle den Mädchen die Frage:

Was ist eine Vergewaltigung?

Diese Frage bietet mir einen geeigneten Einstieg in das Thema Kinderschutz/Opferhilfe.

**Wichtig!**

Manchmal nützt auch ein noch so lautes «Nein» nichts, weil der andere grösser und stärker ist, weil er nicht hören will oder weil er dir Angst macht.

Du trägst keine Schuld, wenn jemand, der grösser und stärker ist als du, deine Grenzen missachtet. Du trägst auch keine Schuld, wenn du dich nicht genug wehren kannst.

Wichtig ist, dass du Freunde oder Verwandte hast, denen du davon erzählen kannst.

Suche Hilfe! Es ist leider erwiesen, dass Kinder Missbräuche mehr als 10 verschiedenen Leuten erzählen bevor ihnen jemand richtig zuhört, Glauben schenkt und Hilfe bietet.

Vergewaltigt! Was tun?

Brauchst du Hilfe? Wer hilft?

**Was kann ich tun, wenn ich Opfer sexueller Gewalt geworden bin?**

Gerade in den ersten Stunden nach der Tat sollte dich jemand begleiten. Personen deines Vertrauens wie Verwandte oder Freundinnen, aber auch Beraterinnen vom Notruf oder einer Beratungsstelle. Sie können dich bei den folgenden Schritten unterstützen:

- Lass dich von einer Frauenärztin deines Vertrauens untersuchen und lass alle Verletzungen sowie auch den erlebten Schock ärztlich bestätigen.

- Kläre in einer Beratung ab, ob du dich auf sexuell übertragbare Krankheiten untersuchen lassen willst. Dies ist grundsätzlich anzuraten.

- Wenn du eine Schwangerschaft befürchtest, so kannst du dir von der Ärztin die «Pille danach» verschreiben lassen und dich über die Möglichkeiten des Schwangerschaftsabbruches informieren.

- Sperma kann bis zu acht Stunden nach einer Vergewaltigung im Scheidensekret nachgewiesen werden. Mit Hilfe des Spermas lässt sich ein Täter identifizieren. Bewahre verschmutzte Kleidungsstücke auf. Hier kann der Nachweis auch noch nach Wochen erbracht werden.

- Wenn du Anzeige bei der Polizei erstatten willst, wirst du in der Regel ärztlich untersucht. Überlege in aller Ruhe, ob du das tun willst. Du kannst es mit einer Beraterin vom Nottelefon, Opferhilfe Graubünden

den, Weisser Ring, Kinderschutz Graubünden oder einer Anwältin besprechen. Die «Dargebotene Hand» kann Expertinnen vermitteln.

- Leg dir ein Gedächtnisprotokoll an, in dem du alles, woran du dich erinnern kannst, notierst. Dies kann eine gute Erinnerungsstütze sein, wenn du zur Polizei gehst oder bei einem späteren Prozess.

**Selbstschutz**

Wenn dir jemand zu nahe kommt, dich zu etwas überreden möchte, deine Ablehnung ignoriert, meldet sich meist deine innere Stimme als Unbehagen oder Verunsicherung. Du spürst dann deine innere Grenze. Diesem Gefühl solltest du immer Vertrauen schenken. Damit kannst du dich am besten vor Gewaltübergriffen schützen: Beende jede Situation, in der du dich unwohl oder bedroht fühlst. Du brauchst dich dabei nicht auf Diskussionen oder Rechtfertigungen einzulassen.

In der SV lernst du, dich im Ernstfall sinnvoll verteidigen zu können. SV stärkt das Bewusstsein für die eigenen Kräfte. Dadurch lernen Frauen auch, sich besser abzugrenzen und Nein zu sagen.

Ich stelle die Frage:  
Zu wem würdet ihr mit einem wirklich grossen Problem gehen?  
Es gibt auch öffentliche Stellen, die Kindern und Jugendlichen in Not helfen:  
Welche sind euch bekannt?

Zu diesem Thema gebe ich den Mädchen diverse Broschüren mit:

• *Adebar* Informationen für Jugendliche zum Sexualstrafrecht

Diese Broschüre beinhaltet gute, aufklärende, einfach verständliche Beispiele und Informationen.

• *Telefonhilfe für Kinder und Jugendliche* (147:) Passepartout ... mit dem Ausfüllen dieses Heftchens werden verschiedene heikle Situationen zum Ankreuzen geboten – die Lösungen werden miteinander gesucht. Ziel dieses Büchleins: Fünf mögliche Personen für Notfälle werden gesucht.



setzt sich ein für Opfer von Kriminalität und Gewalt, Tel. 0444 22 65 62, [www.weisser-ring.ch](http://www.weisser-ring.ch)

**Passepartout 147**



Wir sind immer für dich da ...



pro Juventute zusammen mit: TELME Lausanne – Schlupfhaus Zürich – Kinderschutzzentrum St. Gallen – SOS Jeunesse Sion – SOS-Enfants Genève – Telefono Amico Ticino e Grigioni Italiano und weiteren Partnern.







**Miteinander suchen wir Schockpunkte**  
Was ist ein Schockpunkt. Dies sind sensible Nervenpunkte, die man am ganzen Körper an vielen Stellen finden kann.

Wie schocke ich? Wo schocke ich? Warum schocke ich?

Es gibt viele Schockmöglichkeiten, die wir auf ein grosses Blatt mit dem Umriss einer Person einzeichnen.

An uns selber oder zu zweit suchen und probieren wir verschiedene Schockmöglichkeiten aus.

### Freitagnachmittag

Alle Teilnehmerinnen freuen sich jetzt auf die kommende Ferienwoche. Die Motivation ist gut. In einem Rückblick wiederholen wir verschiedene erlernte Techniken. Wir nehmen uns die Zeit, einige Fotos zu machen. Als Abschluss gibt jedes Mädchen den anderen Mädchen einen persönlichen Wunsch für die Zukunft mit. Die Wünsche werden auf ein Stück Papier geschrieben. Die Blätter werden zugeklebt und als Geschenk jeder Teilnehmerin mitgegeben.

Die Projektwoche war für mich eine neue Erfahrung auf meinem Weg. Ich merke bei jedem Kurs, wie verschieden die Mädchen die Gruppen und die Voraussetzungen sind. Mit grosser Freude habe ich die Fortschritte jedes einzelnen Mädchens beobachten können. **Jeder Mensch braucht im Leben Glück und viele ihn liebende Menschen.**

Wir suchen eine Person, mit der wir einen Vertrag für Soforthilfe in einer Notsituation aufsetzen wollen.

Die *Opferhilfe* ist die Institution, mit der ich sehr eng zusammenarbeite. In vielen meiner Kurse sind sie für eine Lektion dabei, denn es ist für mich sehr wichtig, dass die Kinder die Gesichter der Personen hinter der Telefonnummer sehen und über ihre Rechte aufgeklärt werden:  
Opferhilfe oder Kinderschutzstelle  
Telefon 081 257 31 50

Nun freuen wir uns noch auf einen praktischen Teil, den sich die Teilnehmerinnen gewünscht haben.

Nach dem Aufwärmen mit Musik zeige ich ihnen:

- Einen Rückwärtswurf – dieser verlangt ein Fassen ins Gesicht
- Die Abwehr eines Schlags mit einem Stock
- Verschiedene Abführgriffe
- Hilfe leisten wenn jemand angegriffen wird – im Stand – an der Wand – am Boden

#### Lösungen zur Gewaltstatistik auf Seite 9

1.	3	6.	15–20	11.	50%
2.	75–80%	7.	10–20%	12.	60–70%
3.	50–60%	8.	70–80%	13.	5–100
4.	75–80%	9.	95%		
5.	20–25%	10.	2–3%		