

MEIRINGEN 25. AUGUST 2006

Erstaunt über die eigene Kraft

Ein Selbstverteidigungskurs für Mädchen in Meiringen

Organisiert vom Familienverein und der Jugendarbeit Oberhasli fand am Samstag und Sonntag in Meiringen ein Wen-do-Selbstverteidigungskurs für Mädchen statt.



Bereits nach zwei Stunden hats geklappt: Die 13 jungen Kursteilnehmerinnen präsentieren die Holzbrettchen, die sie mit der Hand entzwei geschlagen haben. Kursleiterin Jeanne Allemann und Helferin Louise Treu (rechts stehend). Foto: Anne-Marie Günter

Der Familienverein und die Jugendarbeit Oberhasli haben ein Angebot speziell für Mädchen geschaffen. Während der Kurs Frauenbilder – Bilderbuchfrauen nicht genug Interessentinnen fand, obschon er gratis gewesen wäre, nahmen am Wen-Do-Selbstverteidigungskurs 13 Mädchen teil. Mitzubringen hatten sie einen Schlafsack in einer Hülle, der als «Sparing-Partner» für die zu übenden Schläge eingesetzt werden konnte. Wen-Do ist eine körperliche und geistige Selbstverteidigung, welche speziell von Frauen für Frauen und

Mädchen entwickelt wurde. Während am Samstag die Buben draussen neben dem Kirchgemeindehaus auf dem Rasenfeld Fussball spielten, waren 13 Mädchen im Mehrzweckraum im Soussol dabei, den «Weg der Frau», was Wen-Do bedeutet, zu erforschen. Geleitet wurde der Kurs von Jeanne Allemann aus Bern; sie hatte mit Louise Treu eine Helferin mitgebracht, welche die Ausbildung als Wen-do-Trainerin macht. Im Wen-Do wird ein selbstbewusstes und bestimmtes Auftreten geübt. Die praktische körperliche Selbstverteidigung des Wen-Do baut auf Techniken auf, die einfach und sofort anwendbar sind. Die Befreiungs- und Gegenangriffstechniken sind auf realistische Situationen von sexuellen Übergriffen ausgerichtet. Vorerst durften die Mädchen ihre Kraft an einem Holzbrettchen testen. Sie waren ziemlich erstaunt, dass sie es durchschlagen konnten. «Man muss sich vorstellen, man wolle mit der Hand hindurchgehen, sonst bremst man vor dem Brett», erklärte eine Kursteilnehmerin. Die Brettchen wurden mit den Namen aller Kursteilnehmerinnen geschmückt und konnten neben einem gestärkten Selbstbewusstsein und der Erfahrung der eigenen Kraft nach dem zweitägigen Kurs nach Hause mitgenommen werden.

ARTIKELINFO

Artikel Nr. 68154 28.8.2006 – 19.00 Uhr Autor/in: **Anne-Marie Günter**