



Defensive Verhaltensweisen lehrt Trainer Thomas Angermann vom Sportstudio City Gym den Kleinen bei den Turnstunden mit Schwerpunkt Selbstverteidigung in der Kindertagesstätte. Fotos: DO

SPIELERISCHES UND KINDGERECHTES ERLERNEN VON SELBSTVERTEIDIGUNGS-TECHNIKEN

„Nein“ sagen zur Gewalt

„Das mache ich nicht. Ich habe Angst.“ Sören, drei Jahre alt, aufgeweckt und gerade noch rotzfrech, sieht Thomas Angermann mit großen Augen an und schüttelt entschlossen seinen Kopf. Nein. Er traut sich nicht, die 1,10 Meter runterzuspringen. Der Ju-Jitsu Trainer lobt den Knirps. „Das hast Du gut gemacht.“ Denn Sören hat „nein“ gesagt zu einer Situation, die er nicht haben will.

Sören hat damit unbewusst ein Ziel des Kinderturnens mit Schwerpunkt Selbstverteidigung erreicht, das das Sportstudio City Gym in Zusammenarbeit mit Kindertagesstätten, Lübecker Schulen und dem Jugendamt seit Oktober letzten Jahres anbietet.

„Unter dem Motto ‚Fair bleiben, sag‘ Nein zur Gewalt‘ haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, Kindern schon im Vorschulalter einen fairen Umgang mit Gleichaltrigen im Selbstverteidigungsunterricht zu vermitteln“, erläutert Andreas Kröplin sein Projekt, das in Schleswig-Holstein seines Wissens noch einzigartig ist. Denn: „Die Gewaltbereitschaft von Kindern gegen Kinder steigt an.“

Wie schon kleine Leute Gewalt durch Gleichaltrige oder äl-

tere Kinder sowie Gewalt durch Erwachsene begegnen und drohende Gefahren abwenden können, lernen sie in den Selbstverteidigungskursen auf altersgerechte, spielerische Weise.

„Man braucht 13 bis 14 Stunden, bis so etwas sitzt“, weiß Kröplin aus Erfahrung. Seit 13 Jahren führt der Inhaber von City Gym und Budo Gym solche Kurse für Kinder ab drei Jahren in seinen Räumen durch. Im Mittelpunkt stehen dabei der Umgang mit Aggressionen, das Fördern von Körpergefühl sowie die Entwicklung situationsbezogener Lösungsmöglichkeiten.

Jetzt kommt Andreas Kröplin mit seinen Trainern auch „frei Haus“. Seit Mai lernen beispielsweise zwölf Jungen und Mädchen im Alter von drei bis fünf Jahren in der Kindertagesstätte „Schatzinsel“ in Kücknitz in zwei unterschiedlichen Kursen jeweils eine Stunde lang defensive Techniken wie Ju-Jitsu. „Wörtlich übersetzt heißt Ju nachgeben, ausweichen und Jutsu Kunstgriff“, erklärt der Fachmann damit gleichzeitig das Prinzip des Unterrichts.

Leiterin Christel Zimmermann ist ganz begeistert von diesem Projekt. Die Eltern müssten ihren Nachwuchs nicht ir-

gendwo hinbringen. Der ist eh schon in der „Schatzinsel“. Die Kinder kennen sich bereits. Und: „Für sie ist es ganz wichtig, dass sie lernen, selbstständig zu werden und dabei austesten zu können, wie weit sie gehen dürfen.“

All das erfahren die Zwerge unter anderem bei den „Mutproben“, die Thomas Angermann gerade mit ihnen gemacht hat: 1,10 Meter Höhe überwinden, in dem sie sich auf eine Matte in dieser Höhe stellen und auf eine andere hinunterspringen. „Das mit dem Stehen war schwierig“, gesteht der fünfjährige Daniel. Die vierjährige Anna

-Maria nickt zustimmend. „Aber ich habe es trotzdem geschafft“, sagt sie voller Stolz.

Weitere Informationen unter Telefon 47 77 55 oder unter www.city-gym.de ■ DO



Aus 1,10 Metern Höhe auf eine andere Matte hinunterzuspringen ist für die Kinder eine echte Herausforderung.