



«Mein Körper gehört mir»

Boxen, Klettern oder Tanz: Kinder und Jugendliche konnten sich in der alljährlichen «Projektwoche» für verschiedene Freizeitaktivitäten anmelden. Eine davon war der Selbstverteidigungskurs «Power Girls».

SAMIRA MEHDIARAGHI

«Stop», schallt es durch die Sporthalle Volksbad. Die Mädchen strecken ihre flache Hand aus, treten einen Schritt zurück und nehmen eine abwehrende Position ein. Dies ist nur eine der Möglichkeiten zur Selbstverteidigung, welche der elfköpfigen Gruppe von ihrem Trainer Franco Pedrotti in der vergangenen Woche beigebracht wurde. Pedrotti hat den Mädchen im fünftägigen Kurs «Power Girls» verschiedene Verhaltensweisen und Techniken gezeigt, mit denen sie sich in einer brenzligen Situation zur Wehr setzen können.

Körperhaltung und Stimme

«Selbstverteidigung fängt damit an, zu zeigen, dass man Selbstbewusstsein hat», sagt Pedrotti. Wichtige Merkmale dafür seien eine laute Stimme und eine entsprechenden Körperhaltung. «Wem gehört dein Körper?», fragt er, in die Runde. «Mir!», antworten die Mädchen im Choral. In den folgenden zwei Stunden üben die Mädchen in Zweiergruppen alle Techniken, die sie in den letzten Tagen gelernt haben.

«Für jede Art von Attacke, ob Festhalten oder Würgen, gibt es eine bestimmte Möglichkeit, sich zu wehren», sagt die zehnjährige Teilnehmerin Johanna Burwell. Ihr habe die Projektwoche grossen Spass gemacht. «Ich kann den Selbstverteidi-

gungskurs nur weiterempfehlen.»

Neue Sporterfahrungen

«Power Girls» ist nur eines der Angebote, die im Rahmen der alljährlichen «Projektwoche» stattfinden. Das Programm wird von der Stiftung Bild und «Athletes in Action» organisiert. Dieses Jahr konnten sich die Kinder und Jugendlichen in 18 verschiedenen Sport- und Freizeitaktivitäten versuchen. Darunter Klettern, Breakdance, Basketball und Boxen.

«Den Glauben im Alltag finden»

«Trainiert werden die Kinder von Experten», sagt Andi Dubach von der Stiftung Bild.

«Viele davon waren früher Profisportler.»

Nebst einer neuen Sport-Erfahrung gehe es bei der «Projektwoche» darum, jungen Menschen aufzuzeigen, dass der christliche Glaube mit dem Alltag zusammengebracht werden könne. «Während der Trainings und Kurse finden zwischen durch sogenannte «Time-outs» statt», sagt Dubach. Dort spreche man mit den Kindern und Jugendlichen über den Glauben. Es könne sich aber selbstverständlich jedes Kind für die «Projektwoche» anmelden, egal welcher Religion es angehöre. «Wir wollen den Kindern lediglich einen Denkanstoss geben. Was sie damit anfangen, ist ihnen überlassen.»



«Power Girls» zeigen, wie man einen Angreifer ausser Gefecht setzt.