

Grenzen ziehen, Sicherheit gewinnen

Selbstverteidigung und Gewaltprävention mit Wing Tsun am Elisabeth-von-der-Pfalz-Berufskolleg

VON RALFBITTFNER

■ Herford. Veronika greift Katrin an den Hals. Katrin stößt die greifende Hand mit der einen Hand zur Seite und kontert gleichzeitig mit einem Schlag Richtung Kopf der Angreiferin. Der Kursus in der Wing Tsun (WT) Kampfkunstschule findet in Kooperation mit dem Elisabeth-von-der-Pfalz-Berufskolleg (EvdP) während einer Projektwoche statt.

Obwohl das Szenario von WT-Lehrer „Sifu“ Ali Diboglu gemeinsam mit den Schülern realistischen Situationen nachempfunden wurde, passiert das mit viel Spaß und Lachen. „Was wir hier machen, hat verschiedene Ebenen“, erklärt Diboglu. Es gehe darum, Grenzen zu setzen, diese zu verteidigen und sich selbst behaupten zu lernen und Zivilcourage zu entwickeln.

Zwölf Schülerinnen und Schüler aus verschiedenen Jahrgangsstufen und Bildungsgängen des EvdP haben sich für das Angebot entschieden. Angeregt worden war das Projekt von Omar Aref aus der Oberstufe der Ausbildung zum Kinderkrankenschwäger, der selbst an der Kampfkunstschule trainiert. „Ich finde es wichtig, sich selbst behaupten zu können und so selbstbewusster zu werden.“

„Die Abwehr von Schwitzkasten, Tritten oder Angriffen von hinten stand auf der Wunschliste der Teilnehmerinnen“, sagt Diboglu: „WT basiert auf Prinzipien, die von zwei Frauen im alten China entwickelt wurden und setzt nicht auf die eigene



Entschlossen handeln: Katrin Grams (l.) befreit sich mit gleichzeitigem Konter aus Veronika Smoljancuks Griff an den Hals. Das Szenario hat Wing-Tsun-Lehrer „Sifu“ Ali Diboglu mit den Teilnehmerinnen im Rollenspiel erarbeitet.

FOTO: RALFBITTFNER

Körperkraft, sondern auf der Nutzung der Kraft des Angreifers gegen ihn selbst.“

Rollenspiele und auch das Üben der verschiedenen Situationen erfordern aber auch Aufmerksamkeit, ein gemeinsames Tun, um sich selbst fortzuentwickeln. Fünf Stunden dauert das Training täglich und ermöglicht den Teilnehmern neue individuelle und Erfahrungen. Ausgerechnet

der Weg über die Selbstbehauptung bringt so auch die Schüler zueinander. „Viele kannte ich vom Sehen“, sagt Aref, „aber erst die Projekttage brachten uns miteinander in Kontakt.“ Angetan ist er von partnerschaftlichen Umgang des WT-Lehrers und seiner Assistenten mit den Schülern.

Schulleiter Gert Flörke ist von der Zusammenarbeit angetan.

„Selbstbewusste junge Menschen kommen auch im Beruf besser zurecht.“

Sifu Ali Diboglu betreibt WT-Schulen in Bielefeld, Dortmund, Herford und Lemgo. Die Trainingszeiten in der Herforder Schule, Steinstraße 22, sind montags und donnerstags von 18.30 Uhr bis 20 Uhr, sowie freitags von 17 Uhr bis 18.30 Uhr. www.evto-schulen-dibo.de

Berichterstattung
zur Kooperation mit
der EWTO-Schule
Herford

Elisabeth
von der Pfalz
Berufskolleg

INFO

Präsentation

◆ Die Ergebnisse der Projektwoche werden am Samstag, 2. Februar, von 10 bis 14.30 Uhr, beim Tag der offenen Tür, im EvdP, Löhstraße 2, vorgestellt. (rab)