



Im Selbstverteidigungskurs lernen die Kinder, sich verbal und körperlich abzugrenzen und zu verteidigen.

Der Tipp an die Kinder: «Seid langweilig»

Utikon Kinder lernen, wie sie sich bei Gefahr selbst verteidigen können

VON JEFIMIJA DUKIC (TEXT UND FOTOS)

«Stopp, lassen Sie mich in Ruhe», rufen die Kinder und halten sich schützend die Hand vor die Brust. Doch glücklicherweise sind sie nicht wirklich in Gefahr. Sie nehmen an einem Selbstverteidigungskurs teil, der vom Elternverein Utikon für Erst- bis Drittklässler im «Üdiker-Huus» organisiert wurde. «Das Angebot ist sehr beliebt», sagt Vorstandsmitglied Katharina Csendes. Alex Maspoli, der den Kurs leitet, freut sich über das Interesse der Eltern. «Selbstverteidigen sollte wie Schwimmen zum Alltag der Kinder gehören. Jedes Kind sollte es können», sagt er.

Im Kurs lernen die Kinder verschiedene Techniken. Spielerisch wird ihnen erklärt, wie sie sich im Ernstfall verhalten müssen. Mit Schutzanzug und -helm bekleidet spielt Maspoli den üblen Täter. Die Kinder können gleich selbst Hand anlegen und die erlernten Techniken anwenden. Zum Beispiel der sogenannten «Vogelschnabelschlag»: Dabei werden Daumen und die restli-

chen Finger zusammengeführt und man sticht damit direkt ins Auge des Täters. Dieser Schlag soll verhindern, dass man sich verletzt. «Schlägt man mit der Faust zu, kann man sich selbst Schmerzen zufügen», erklärt Maspoli.

Nach jeder Runde klatschen die Kinder enthusiastisch und beenden den Kampf mit dem Satz: «Ich erzähle es.» Denn Maspoli ist es ein Anliegen, dass die Kinder den Erwachsenen erzählen, was passiert ist. Nur so könne den Tätern das Handwerk gelegt werden. Auch das Selbstbewusstsein der Kinder soll gestärkt werden. So sollen die Kinder bei einem verbalen Angriff «langweilig» bleiben. Das bedeutet, möglichst ruhig und bei derselben Antwort zu bleiben. Denn es lohne sich nicht, auf Pöbeleien und Beleidigungen einzugehen, sagt die Selbstverteidigungstrainerin Alice Näf.

Das Training wird mit einer Erzählrunde beendet, bei der die Kinder ihre Eindrücke des Kurses teilen können. Das Fazit der Meisten ist: «Jetzt bin ich müde.»



Der maskierte Alex Maspoli spielt den üblen Täter und bietet den Kindern eine Angriffsfläche.



Alex Maspoli zeigt den Kindern verschiedene Methoden zur Selbstverteidigung.



Die Kinder können ihr Erlerntes mit Tritten auf einem Handschuh anwenden.