

## **Mach DICH Stark! - Rückblick**

Am Samstag den 6.Mai fand nun mein FSJ Jahresprojekt „Mach DICH Stark!“ im SV Arnegg statt. Ich (Anja Furken) durfte mich über zahlreiche, motivierte und gut gelaunte Kinder freuen.

Die erste Stunde beider Gruppen verbrachten wir mit den ersten Schritten zur Stärkung des Selbstbewusstseins mit Übungen zum deutlichen Nein-Sagen, dem Erkennen der eigenen Grenzen und Erfassen von Gefahrensituationen. Das Lieblingsspiel beider Grundschulgruppen war „Diebstahlsprint“, bei dem sich zwei Kinder so schnell wie möglich aus festgehaltenen einem Rucksack befreien mussten. Anschließend mussten sie um die Wette „wegrennen“.

Mit der 10Uhr Gruppe der 1. und 2. Klasse ging es dann nach der Pause weiter mit einfachen Schlag- und Tritttechniken in Vorbereitung auf die Selbstverteidigungstechniken. Auf einen bestimmten Angriff wurde dann eine vorgegebene Verteidigung erlernt und geübt. Die Angriffe gingen von Umklammerungen bis zu angedeuteten Schlägen.

Die 12:30Uhr Gruppe der 3. und 4. Klasse fing auch mit den sogenannten „Grundtechniken“ an, jedoch mit komplexeren Arm- und Beintechniken. Auch sie gingen über zu den Selbstverteidigungstechniken und versuchten sich an den ersten Verteidigungen gegen Würgeangriffe und angedeutete Stockschläge.

In der übrigen Zeit lernten die Kinder der älteren Gruppe zudem die ersten Ansätze des „richtigen Fallens“ also den Körper bei einem Sturz so aufkommen zu lassen, dass man sich nicht verletzt. Obwohl es bei den ersten Versuchen nicht gelang, schien es ihnen dennoch Spaß zu bringen kreuz und quer über die Matte zu rollen.

Alles in Allem war es ein spannender Tag für die Kinder und für mich und alle hatten offenbar wenigstens etwas Spaß. Die Einnahmen in Höhe von 123€ kommen dem Verein „Ulms Kleine Spatzen“ zu, der sich um misshandelte und kranke Kinder kümmert, genauso Familien betreut und Mütter in Not unterstützt. Vielen Dank an alle, die dieses Projekt unterstützt und begleitet haben, genauso an die vielen Kinder und deren Eltern.