



Was den Kindern in den Übungseinheiten vermittelt wird, soll ihnen nicht nur beim Sport von Nutzen sein, sondern auch im Alltag. Foto: Schmidt

# Bis hierher und nicht weiter

**JUDO-CLUB** Pilotprojekt verleiht Sechs- bis Zwölfjährigen das Rüstzeug zur Selbstbehauptung

Von Beate Schwenk

## SELBSTBEHAUPTUNGSTRAINING

**INGELHEIM.** Der kleine Jan marschiert schnurstracks auf seine Trainingspartnerin zu. Als er einen guten Meter vor ihr steht, streckt Lisa ihm abwehrend die Hand entgegen. Bis hierher und nicht weiter, macht die Schülerin wortlos deutlich, dass Jan ihr nicht zu sehr auf die Pelle rücken soll. Es ist nur ein Rollenspiel, das die beiden beim Judotraining in der Turnhalle der Realschule plus umsetzen, aber eines, das ihnen im Alltag vielleicht einmal gute Dienste leisten kann.

### Auf der Matte

Die 20 Kinder, die an diesem Nachmittag in der Turnhalle auf der Matte sind, nehmen an einem Pilotprojekt des Ingelheimer Judo-Clubs teil. Im Rahmen des Anfängertrainings wird den Sechs- bis Zwölfjährigen nicht nur die Kunst der Selbstverteidigung nahegebracht, sondern auch das Rüstzeug zur

► Das Selbstbehauptungstraining des Judo-Clubs Ingelheim ist ein **Pilotprojekt**, das Anfang Juni gestartet worden ist.

► Realisiert wird es in **Kooperation** mit dem Mehrgenerationen-

Selbstbehauptung. Während Joachim Römer und Cedric Wingenter die Kinder im Judo unterweisen, übernimmt Holger Meier die Selbstbehauptungsschulung. Meier ist Vorstandsmitglied des Vereins, erfahrener Judo-Trainer und hat in den 1980er Jahren in Bremen in der ersten Bundesliga gekämpft. Seit etwa 20 Jahren ist er im Ingelheimer Judo-Club aktiv. Außerdem arbeitet der Kriminalhauptkommissar nebenberuflich als Konfliktmanager mit Kindern und Jugendlichen. „In den Schulen sind Gewalt und vor allem Mobbing ein großes Thema“, sagt Holger Meier. „Ziel des Selbstbehauptungs-

trainings ist, die Kinder mental stark zu machen.“ Das beginnt bereits mit der Körperhaltung. Wer mit gesenktem Kopf und hängenden Schultern auf der Matte steht, nimmt eine Opferhaltung ein. Das will Holger Meier von seiner Gruppe nicht sehen. „Sucht mal einen festen Stand“, ruft er den Kindern zu, die sich mit schulterbreiter Fußstellung und aufrechtem Oberkörper in Position bringen. Das ist natürlich nur ein erster Schritt, aber einer, den die Kinder schnell verinnerlicht haben.

„Wir sollen nicht wie Mickey Mouse stehen, sondern wie ein Löwe“, erklärt Jan (10), worauf

er achten soll. Und auch die zwölfjährige Kiara hat schon einiges mitgenommen. „Ich habe gelernt, dass ich Nein sagen soll, wenn mir jemand zu nahe kommt“, erklärt die kleine Judo-Kämpferin, der das Training großen Spaß macht. Nur eines wäre ihr lieb: „Ich würde mir wünschen, dass wir mehr Mädchen im Training wären. Die Jungs“, sagt sie, „sind eigentlich kein Problem, aber sie nerven manchmal.“

Was den Kindern in den Übungseinheiten vermittelt wird, soll ihnen nicht nur beim Sport von Nutzen sein, sondern auch im täglichen Leben. So lernen sie etwa, dass man auf das eigene Bauchgefühl achten soll, wie man Grenzen setzt und die Grenzen anderer Menschen respektiert.

Oder wie man Eskalationen vermeiden kann. „Ganz ruhig bleiben und nicht überreagieren“, gibt der zehnjährige Jan den Rat seines Trainers zur alternativen Konfliktlösungsstrategie wider.

„Ganz ruhig bleiben und nicht überreagieren“, gibt der zehnjährige Jan den Rat seines Trainers zur alternativen Konfliktlösungsstrategie wider.

Oder wie man Eskalationen vermeiden kann. „Ganz ruhig bleiben und nicht überreagieren“, gibt der zehnjährige Jan den Rat seines Trainers zur alternativen Konfliktlösungsstrategie wider.