

Klein aber fein!

Erster Frauen-SV-Workshop 2005

Als Fortsetzung der zwei erfolgreichen Lehrgänge 2004 fand nun der erste Frauen-SV-Workshop am 06.03.2005 statt.



Trotz ausreichender Werbung und zahlreicher Anmeldung fanden doch nur 3 Frauen und ein achtjähriges Mädchen zu uns. So hatte die Referentin, Stephanie Satory, jedoch die Möglichkeit sich intensiv mit den 4 Teilnehmerinnen zu beschäftigen. Auch wenn 2 Stunden für dieses umfangreiche Thema nicht ausreichen – versuchte sie doch möglichst alles abzudecken. Stephanie teilte diesen Workshop wieder in 3 Ebenen: die Gewaltprävention, die Selbstbehauptung und die Selbstverteidigung.



Den Teilnehmerinnen wurden verschiedene Verhaltensmuster und Täter-Opfer-Profile vermittelt. So wurden mit Rollenspielen wie z.B. Belästigungen in der U- und S-Bahn, in einer

Telefonzelle oder ganz einfach auf der Straße Situationen nachgeahmt. Die Referentin legte von Anfang an viel Wert auf den Gebrauch des Kiai – erstaunlicherweise zeigten die Frauen keinerlei Hemmung diesen auch anzuwenden. Das Erlernen von einfachen situationsgerechten Techniken im Stand, im Sitzen und am Boden erweckte bei den Teilnehmerinnen sogar eigene Ideen und Möglichkeiten zur Verteidigung. Am Ende waren doch alle sehr erstaunt über das Vorhandensein der eigenen Körperwaffen und deren Wirkung. Da es ein Workshop in kleineren Kreisen war, konnte Stephanie nicht nur intensiv betreuen, sondern auch auf individuelle Fragen und Wünsche eingehen.



Der nächste Workshop findet am 28. und 29. Mai im KSV-Budokan unter der Leitung von Tanja Breuing statt. Aufgrund bestehender Nachfrage nach weiteren Veranstaltungen dieser Art wird dieser Workshop über 2 Tage à 3 Stunden gehen. Tanja und ich hoffen auf zahlreiches Erscheinen. Für Fragen und Anregungen stehe ich natürlich unter frauen@ju-jutsu-berlin.de weiterhin zur Verfügung.

Mandy Stoltenburg
Frauenreferentin
Berliner Ju-Jutsu Verband e.V.