

# Auswertungsbericht vom SUP2020

## Girlpower: Workshop Selbstverteidigungskurs

Am Samstag, 02. Oktober 2021 fand der Selbstverteidigungskurs in der Turnhalle im Schulhaus Boden in Richterswil statt.

Es haben sich insgesamt 17 Mädchen aus dem Bezirk Horgen angemeldet. Drei Mädchen konnten nicht teilnehmen. Daher fand der Vormittag mit 14 Mädchen statt. Begleitet wurden die Teilnehmerinnen von Lina Shaqiri (OJA Wädenswil).

### Ablauf

10.00 Uhr	Begrüssung Start	Edi hat den Kurs mit seiner Tochter (20 J.) geleitet. Nach einer Kennenlernrunde hat er den Kursverlauf erklärt.
10.15 Uhr	Aufwärmübungen	Zu Beginn gab es verschiedene Aufwärmübungen. Diese Übungen haben die Stimmung gelockert und einige konnten ihre Schüchternheit teils ablegen.
10.45 Uhr	Theorie und Praxisbeispiele	<p>Im zweiten Schritt ging die Kursleitung auf den Begriff «Selbstverteidigung» ein. Dies, um aufzuzeigen, dass Selbstverteidigung nicht nur physisches wehren ist, sondern auch verbal.</p> <p>Ebenfalls hat die Kursleitung wie rechtliche Perspektive erläutert. Ab wann es in einer Situation nicht mehr Selbstverteidigung ist.</p> <p>Zudem wurden verschiedene Tricks besprochen, die in brenzligen Situationen bereits helfen können wie zum Beispiel: laut Hilfe schreien, in der Nähe vom Ausgang stehen etc.</p>
11.15 Uhr	Übungen, Alltagssituationen	<p>Nach der Theorie wurden einige Situationen nachgespielt. Zu jeder Situation konnten sich die Teilnehmerinnen einbringen. Die Kursleitung gab einige Griffe und Möglichkeiten jeweils vor und die Teilnehmerinnen durften dies kurze Zeit darauf in Tandem ausprobieren.</p> <p>So bemerkten sie schnell, dass es teilweise viel schwerer ist als erwartet oder, dass ein Griff oder eine Handlung eine grosse Wirkung hat.</p>
11:45 Uhr	Offene Fragen klären	<p>Kurz vor Schluss hatten die Teilnehmerinnen die Möglichkeit, um Fragen zu stellen.</p> <p>Dies wurde auch genutzt und viele Fragen konnten beantwortet werden.</p>

11.55 Uhr	Schluss	Zum Schluss wurden bei einigen Mädchen untereinander die Instagram-accounts ausgetauscht.
-----------	---------	---

## Fazit

Dieser Workshop ermöglichte den Teilnehmerinnen folgendes:

- Sie konnten neue Kontakte knüpfen.
- Sie konnten ihre eigenen Stärken erkennen (was zur Stärkung ihres Selbstwertgefühls beiträgt).
- Die Möglichkeit ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen (wo ist meine persönliche Grenze?).
- Einblick wie sie geschlechterspezifische Herausforderungen meistern können

## Eindrücke

