

Freifach

Selbstverteidigung Mädchen

Organisatorisches

- jeweils 1 Semester
- KSBG, Sporthalle S40, evtl. 1 halbtägige Exkursion
- Mittwoch, 12:20 – 13:40 Uhr
- Garderoben stehen zur Verfügung
- keine spezielle Ausrüstung, bequeme & funktionale Trainingsbekleidung

Beschreibung

Im Freifach «Selbstbehauptung - Selbstverteidigung Mädchen» sind alle Schülerinnen aller Kantistufen willkommen, die lernen möchten, mit schwierigen Situationen souverän umzugehen. Fühlst du dich manchmal unwohl, wenn du allein unterwegs bist oder in unangenehme Situationen gerätst? Möchtest du lernen, wie du mit klarer Körpersprache, selbstbewusstem Auftreten und einfachen Techniken sicher und entschlossen handeln kannst? Dann ist dieses Freifach genau das Richtige für dich!

Im Freifach „Selbstbehauptung & Selbstverteidigung“ lernst du:

- **Selbstbewusst auftreten** – Wie du durch Haltung, Stimme und Blickkontakt Stärke ausstrahlst.
- **Körpersprache verstehen und einsetzen** – Wie du nonverbal Grenzen setzt und Signale richtig deutest.
- **Dein persönliches Sicherheitsgefühl stärken** – Wie du Gefahrensituationen früh erkennst und angemessen reagierst.
- **Richtig handeln in Stress- und Angstsituationen** – Wie du ruhig und klar bleibst, wenn du in einer Situation Angst verspürst.
- **Einfache Selbstverteidigungstechniken** – Wie du praktische und wirkungsvolle Bewegungen auch ohne Vorerfahrung anwenden kannst.

Dieses Freifach ist kein Kampfsporttraining, sondern eine Kombination aus Selbstbewusstseinstaining, Prävention und praktischer Handlungskompetenz. Ziel ist es, dass du dich im Alltag sicherer fühlst und weisst, wie du dich verbal und körperlich behaupten kannst – mit **Mut, Klarheit und Respekt**.

Vorkenntnisse / Voraussetzungen

- Bereitschaft, Neues auszuprobieren, dich selbst besser kennenzulernen und mit anderen gemeinsam zu üben. Alles, was du wissen und können musst, lernst du Schritt für Schritt im Kurs.

Zuständigkeit

Barbara Bürgler (Sportlehrperson)