



Selbstbehauptung/ Selbstverteidigung – Schlagfertige Mädchen!

Praxismappe Mädchenarbeit im Sport



Impressum

Herausgeber:
Sportjugend NRW
im LandesSportBund NRW e.V.
Friedrich-Alfred-Straße 25
47055 Duisburg

Inhalt:
Astrid Elfring

Redaktion:
Dorota Sahle, Dr. Anja Voss

Mitarbeit:
Marlis Gebbing

Grafik und Layout:
Tricom GmbH, Agentur für
Kommunikation, Gelsenkirchen

Nachdruck:
Nur mit Genehmigung der
Herausgeberin

Selbstbehauptung / Selbstverteidigung – Schlagfertige Mädchen!



1 Vorbemerkungen / Ziele

„NEIN! Ich will das nicht! Das lasse ich mir nicht gefallen!“, Mädchen spüren, wenn ihre Grenzen verletzt werden und sind in der Lage, diese selbstbewusst und offensiv zu verteidigen. Das Anliegen von Selbstbehauptung ist es, Mädchen und junge Frauen in der Entwicklung genau dieser Fähigkeiten zu unterstützen und ihnen dafür einen geschützten Rahmen als Übungsfeld zu bieten.

Je eher und entschiedener Mädchen für sich einstehen, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie sich erfolgreich behaupten und durchsetzen. Durch Angebote im Bereich Selbstbehauptung soll das Vertrauen der Mädchen in ihre physische und psychische Stärke gestärkt werden. Gleichzeitig werden konkrete Strategien der Selbstbehauptung vermittelt, mit denen sie ihre Grenzen, Interessen und Bedürfnisse verteidigen und durchsetzen können.

Die Vermittlung altersgerechter Widerstandsformen soll als positiver Gegenpol im Mittelpunkt der Selbstbehauptungsangebote stehen. Die Mädchen können Handlungsalternativen außerhalb traditioneller Geschlechterbilder erfahren, neue Verhaltensweisen erproben und ihr Handlungsrepertoire erweitern!



2 Methodik

Selbstbehauptung braucht keine sportlichen Höchstleistungen. Vielmehr geht es darum, den Mädchen abwechslungsreich, positiv und mit Spaß einen Rahmen zu bieten, in dem sie ihre eigene Stärke erleben können. Folgende Aspekte von Selbstbehauptung können thematisiert und geübt werden:

- Auseinandersetzung mit individuellen Vorstellungen von Weiblichkeit und dem eigenen Selbstbild;
- Stärkung der eigenen Gefühlssicherheit, vor allem das Gespür für persönliche Grenzen;
- Erproben und Spüren der eigenen Kraft, sowohl körperlich als auch mental;
- Kennenlernen und Erproben von Selbstbehauptungsstrategien und besonders der eigenen Verteidigungsmöglichkeiten.

■ Rolle und Funktion der Übungsleiterin

Selbstbehauptung beinhaltet die Auseinandersetzung mit sehr persönlichen Einstellungen und Erfahrungen. Die Übungsleiterin steht in der Verantwortung, für die Mädchen einen emotional sicheren Übungsrahmen zu schaffen. Dazu gehört ein Übungsraum, der nicht von außen einzusehen ist. Folgende weitere Punkte sind mit der Gruppe im Vorfeld zu klären:

- Die Teilnahme an allen Spielen und Übungen ist freiwillig. Auch während der Übungen können die Mädchen ohne Erklärung aussteigen. Diese Freiwilligkeit bezieht sich natürlich auch auf Gesprächs- und Auswertungsrunden.
- Die Teilnehmerinnen nehmen gegenseitig Rücksicht aufeinander. Dies beinhaltet vor allem den achtsamen Umgang miteinander bei körperbetonten Kraft- und Raufspielen. Sobald eine Teilnehmerin während einer Übung „Stopp“ sagt, müssen alle anderen Mädchen innehalten, bis die Situation geklärt ist.
- In der Gruppe darf jede so sein, wie sie ist: Laut oder leise, ernst oder lustig, mitten dabei oder eher am Rand. Abwertende Bemerkungen und Lästereien haben keinen Platz. Im Zweifel ist die Übungsleiterin in der Pflicht, dazu klar Stellung zu beziehen und einzelne Mädchen besonders in der Anfangsphase zu schützen und zu unterstützen.
- Alle persönlichen Äußerungen und Erzählungen bleiben innerhalb der Gruppe. Nur durch diese Vereinbarung zur Verschwiegenheit ist es für die Teilnehmerinnen möglich, auch sehr persönliche Themen anzusprechen.

Die Gestaltung der Übungsstunde soll abwechslungsreich sein. Auf aktive folgen ruhigere Phasen, Selbstbehauptungsübungen wechseln sich mit Gesprächsrunden ab. Es ist sinnvoll, nach jeder Übung oder nach jedem Themenschwerpunkt zunächst eine kurze Blitzlichtrunde durchzuführen.

„Blitzlicht“ bedeutet, dass die Mädchen ein Statement abgeben, wie sie die Übung oder das Spiel erlebt und was sie empfunden haben. Jede Äußerung bleibt von den anderen unkommentiert. Zur Verdeutlichung der Person, die etwas sagen möchte, kann ein Gegenstand herumgegeben werden – nur das Mädchen, das ihn in der Hand hält, spricht. Nachdem sich alle so geäußert haben, kann sich ein weiterer Austausch oder eine Diskussion mit der Gruppe anschließen.

Noch vier Hinweise zum Schluss:

- Selbstbehauptung kennt kein Richtig und Falsch. Jedes Mädchen ist anders und genauso unterschiedlich können die Selbstbehauptungs- und Widerstandsstrategien sein, welche die Mädchen für sich entwickeln!
- Störungen in der Gruppe, z.B. Streit untereinander oder ein weinendes Mädchen, haben absoluten Vorrang und müssen von der Übungsleiterin thematisiert werden. Je genauer sie die Gruppe beobachtet, desto früher kann sie in solchen Situationen eingreifen. Die aktuelle Aktion wird unterbrochen, bis mit allen Teilnehmerinnen die problematische Situation geklärt werden konnte.
- Die Übungsleiterin wird von den Mädchen als Vorbild kritisch beobachtet werden. Daher ist es wichtig, sich über eigene Einstellungen und Verhaltensweisen klar zu werden. Erfolgreiche Selbstbehauptung erfordert Sicherheit und Klarheit – diese Handlungsmaximen sollen von der Übungsleiterin authentisch gezeigt und vorgelebt werden.
- Die Gruppengröße soll 16 Teilnehmerinnen nicht überschreiten. Nur so ist die Übungsleiterin in der Lage, alle Mädchen im Blick zu behalten. In Auswertungsrunden besteht bei größeren Gruppen die Gefahr, dass nicht alle Mädchen zu Wort kommen. Ebenfalls ist es sinnvoll, auf eine altershomogene Zusammensetzung der Teilnehmerinnen mit einer Altersspanne von etwa drei Jahren zu achten. Bei größeren Altersabständen sind die Lebenswelten und Erfahrungen der Mädchen zu unterschiedlich.



Praxisbeispiele

3.1 Auseinandersetzung mit eigenen Stärken

3.1.1 Ich bin stark!¹

Alter:

ab 10 Jahre

Gruppengröße:

8 – 16 Teilnehmerinnen

Dauer:

10 Minuten

Die Teilnehmerinnen sitzen im Kreis, ein Gegenstand oder Ball wird herumgereicht oder hin und her geworfen. Es spricht nur diejenige, die ihn in der Hand hält. Jede sagt kurz, was sie mit Stärke verbindet, was Stärke in ihrem Leben bedeutet und was sie selber gut kann.

Hinweise zur Auswertung

Diese Übung eignet sich gut als Einstimmung zum Thema Selbstbehauptung und muss nicht ausgewertet werden. Es geht darum, den Teilnehmerinnen die eigenen Gefühle und Urteile deutlich zu machen und eine Möglichkeit zu bieten, diese mit anderen vergleichen zu können.

Material

Ein Ball oder ein anderer wurfgeeigneter Gegenstand

■ 3.1.2 Typisch weiblich – typisch ich?

Alter:

ab 10 Jahre

Gruppengröße:

8 – 16 Teilnehmerinnen

Dauer:

10 Minuten

+ 10 Minuten Auswertung

Als „Warm up“ bewegen sich die Mädchen durch den Raum. Die Übungsleiterin nennt Rollen, in denen sich die Mädchen gegenseitig begrüßen sollen, z.B. feine Dame, alte Frau, kleines Mädchen, coole Type. Anschließend treffen sich die Teilnehmerinnen in einem Kreis. Ein Ball wird hin und her geworfen. Jedes Mädchen, das den Ball fängt, sagt eine Eigenschaft, die ihrer Meinung nach typisch für Mädchen ist. Dann wirft sie den Ball weiter. Dies geht so lange, bis keine neuen Eigenschaften mehr genannt werden.

Hinweise zur Auswertung

In der Auswertung sollen drei Fragen gestellt werden: Findet ihr, dass ihr typische Mädchen seid? Wollt ihr überhaupt „typisch“ sein? Kernpunkt ist die Reflexion, welche Rollenbilder die Teilnehmerinnen über sich und andere haben und wie sie damit umgehen wollen.

■ 3.2 Gefühlssicherheit stärken / Grenzen wahrnehmen und setzen

■ 3.2.1 Auf den ersten Blick

Alter:

ab 8 Jahre

Gruppengröße:

8 – 16 Teilnehmerinnen

Dauer:

10 Minuten

+ 5 Minuten Auswertung

Die Übungsleiterin hat Karten vorbereitet, auf denen unterschiedlichste Gefühle geschrieben stehen. Die Teilnehmerinnen sitzen in Kleingruppen von etwa 4-6 Teilnehmerinnen im Kreis. Jede Kleingruppe erhält den gleichen Anteil der vorbereiteten Karten. Jeweils ein Mädchen zieht eine Karte, steht auf und versucht, das angegebene Gefühl pantomimisch darzustellen. Die anderen Mädchen versuchen dies zu erraten. Vorgaben auf den Karten können sein: Ich bin froh. Ich bin traurig. Ich habe Angst. Ich will dir drohen. Ich bin aggressiv. Ich bin stolz. Ich bin mutig. Ich bin überrascht, usw. Anschließend können die Mädchen gemeinsam überlegen, welche Gefühle besonders schwierig darzustellen waren und warum. Gemeinsam können sie an der Darstellung des Gefühls feilen. Diese können dann zum Abschluss in der Gesamtgruppe vorgestellt und erraten werden.

Hinweise zur Auswertung

Die Mädchen sollen in ihrer Gefühlssicherheit bestärkt werden. Die zentrale Frage der Auswertung ist: „An welchen Signalen habt ihr Darstellungen erkannt?“

Material

Vorbereitete Spielkarten

■ 3.2.2 So nah ist okay – Nähe und Distanz

Alter:

ab 10 Jahre

Gruppengröße:

8 – 16 Teilnehmerinnen

Dauer:

20 Minuten

+ 15 Minuten Auswertung

Die Teilnehmerinnen bilden Paare. Jeweils ein Mädchen stellt sich an einer Seite des Raumes auf. Die Partnerin steht ihr gegenüber, nimmt Blickkontakt auf und geht auf das Mädchen zu. Sie entscheidet für sich, wie nah sie kommen möchte und bleibt stehen, wenn der für sie passende Abstand erreicht ist. Sollte dieser Abstand für die stehende Partnerin zu gering sein, kann sie durch Schritte rückwärts selber wieder größere Distanz herstellen. Die Übung wird ohne zu reden durchgeführt. Die Mädchen sollen versuchen, den Blickkontakt zur Partnerin während der ganzen Übung zu halten. Anschließend wechseln die Rollen.

Es ist sinnvoll, nach einem ersten Durchgang zu nächst eine kurze Auswertung durchzuführen und dann eine zweite Runde mit einer anderen Partnerin anzuschließen.

Hinweise zur Auswertung

In der Auswertung geht es vor allem darum, deutlich zu machen, dass jedes Mädchen zu unterschiedlichen Menschen eine unterschiedliche Nähe haben möchte. Jeder Mensch hat dafür ein untrügliches Gespür (das berühmte „Bauchgefühl“). Zu große, unerwünschte Nähe äußert sich ebenfalls im Körper, z.B. durch weggehen wollen, nicht ansehen können oder Kloß im Hals. Die Mädchen zu ermutigen, dieses Bauchgefühl wahr- und ernstzunehmen und bei Bedarf für größeren Abstand zu sorgen, ist wesentliches Ziel der Übung.

Durch die große Nähe bei der Übung entsteht bei den Teilnehmerinnen oft eine große Spannung. Verstärkt wird dies, wenn die Übung mit Blickkontakt durchgeführt wird. Diese Spannung wird dann häufig durch Kichern abgebaut. In der Auswertung kann auch dies mit den Mädchen thematisiert werden: Blickkontakt aushalten zu können ist eine grundlegende Strategie der Selbstbehauptung!

Ein Hinweis: In unserem westlichen Kulturkreis wird ein Abstand von ca. einer Armlänge zu fremden Menschen als angemessen empfunden.

■ 3.3 Die eigene Stärke spüren / Kraft- und Raufspiele

Kraft zu haben und sie auch zu zeigen wird bei Mädchen und Frauen häufig als „unweiblich“ bewertet. Noch deutlicher gilt das für körperliche Auseinandersetzungen mit anderen. Die meisten Mädchen hören früh auf, sich ernsthaft oder lustvoll mit anderen zu raufen. Kraft- und Raufspiele bieten den Mädchen daher einen Rahmen, sich auszuprobieren und ein Gefühl für ihre eigene Stärke zu entwickeln. Durch diese Erfahrung können sie Kraft entwickeln, die ihnen auch hilft, sich im Alltag zu behaupten.

Um Verletzungen zu vermeiden, muss sämtlicher (!) Schmuck abgelegt oder abgeklebt und die Schuhe ausgezogen werden.

Vor Beginn nochmals auf die „Stopp-Regel“ hinweisen!

■ 3.3.1 Rücken an Rücken²

Alter:

ab 10 Jahre

Gruppengröße:

8 – 16 Teilnehmerinnen

Dauer:

je Variante 5 – 10 Minuten

+ 5 Minuten Auswertung

Die Teilnehmerinnen finden sich zu Paaren mit etwa gleicher Körpergröße und Gewicht zusammen und setzen sich Rücken an Rücken auf zwei an der Längsseite aneinanderliegende Turnmatten. Als Einstieg nehmen sie mit dem Rücken der Partnerin Kontakt auf, üben sanften Druck nach vorne oder zur Seite aus und geben dem Druck der anderen nach. So kommen die Mädchen langsam in Bewegung und können die eigene Kraft vorsichtig in Bezug zur Partnerin spüren.

Variationen

Die Mädchen sitzen Rücken an Rücken und versuchen sich gegenseitig rückwärts von den Matten zu schieben. Gewonnen hat ein Mädchen, wenn der Po der anderen von der Matte gedrückt wurde.

Gleiche Ausgangsposition, allerdings hat jedes Paar jetzt die doppelte Mattenfläche zur Verfügung. Nach einem gemeinsamen Startsignal kann sich jede darauf frei bewegen, allerdings maximal auf allen Vieren. Die Mädchen versuchen gleichzeitig den Fuß der anderen zu packen und ihren eigenen vor dem Zugriff zu schützen.

Wieder starten die Mädchen Rücken an Rücken auf zwei Matten. Nach dem Startzeichen drehen sie sich zueinander und versuchen, die Partnerin mit dem Rücken auf die Matte zu drücken. Dabei ist es maximal erlaubt, sich bis in den Kniestand aufzurichten (sonst Verletzungsgefahr). Leichter ist es, wenn die Schultern nur die Matte berühren müssen, schwieriger wenn für den Sieg, die Partnerin einige Sekunden mit dem Rücken auf der Matte festgehalten werden soll.

Auswertung

In der Auswertung können die Mädchen von ihren Erfahrungen berichten. Für die Teilnehmerinnen ist es spannender, wenn sich die Paare zwischendurch neu mischen.

Material

1-2 Turnmatten pro Paar

3.3.2 Adler und Schildkröte³

Alter:

ab 8 Jahre

Gruppengröße:

8 – 16 Teilnehmerinnen

Dauer:

10 – 15 Minuten
+ 5 Minuten Auswertung

Die Teilnehmerinnen bilden Paare mit etwa gleich großen und schweren Mädchen. Ein Mädchen liegt bäuchlings mit ausgestreckten Armen und Beinen als „Schildkröte“ in der Sonne auf der Turnmatte. Die Partnerin versucht mit aller Kraft als „Adler“ sie auf den Rücken zu drehen, um an ihr „Fleisch“ zu kommen. Sie kann dazu greifen, ziehen, schieben, stehen, hocken, usw.

Hinweise zur Auswertung

Die Mädchen setzen sich als Schildkröte umso erfolgreicher zur Wehr, je stärker sie sich auf ihr Ziel „nicht umdrehen lassen“ konzentrieren. Diese Konzentration kann verstärkt werden, wenn sie vor dem ersten Adlerangriff im Kopf ein Bild entwickeln, wie sich ihre Arme und Beine fest im Boden verankern. Nach dem ersten Durchgang kann eine kurze Auswertung erfolgen, in der dieser Punkt erarbeitet wird, bevor die Mädchen in die zweite Runde starten.

Sicherheitshinweise

Es geht bei dieser Übung vor allem um das Erspüren des eigenen Willens und Durchhaltevermögens. Trotz des dabei entstehenden intensiven Körpereinsatzes sollen die Paare achtsam miteinander umgehen und sich nicht verletzen. Die Übungsleiterin soll die Teilnehmerinnen auf dieses Gleichgewicht von Einsatz und Vorsicht hinweisen und vor Beginn nochmals die „Stopp-Regel“ in Erinnerung rufen!

Material

Pro Paar 1 Turnmatte

■ 3.3.3 Mattenprinzessin

Alter:

ab 8 Jahre

Gruppengröße:

10 – 20 Teilnehmerinnen

Dauer:

10 – 15 Minuten

+ 5 Minuten Auswertung

Die Gruppe wird in zwei Teams aufgeteilt, die von Größe und Gewicht in etwa ebenbürtig sind. Jedes Team bekommt eine Turnmatte an den gegenüberliegenden Enden des Raumes zugeteilt, die hinter einer Grundlinie liegt. Jede Gruppe wählt eine Person als Mattenprinzessin aus, die auf der Matte Platz nimmt.

Nach dem Startsignal versuchen beide Teams gleichzeitig und gegeneinander zwei Aufgaben zu erfüllen: Zum einen muss versucht werden, die gegnerische Mattenprinzessin samt Matte hinter die eigene Grundlinie zu transportieren. Zum anderen soll genau dies für die eigene Prinzessin verhindert werden. Erlaubt ist sämtlicher Körpereinsatz, außer Schlagen, Beißen, Treten usw. Die Mattenprinzessin darf sich nur auf der Matte bewegen, von dort aber ebenfalls ins Kampfgetümmel eingreifen. Gewonnen hat das Team, das die gegnerische Prinzessin mit ihrer Matte komplett über die eigene Grundlinie geschafft hat – solange auch nur eine Ecke der Matte über die Linie zurück ragt, darf weitergekämpft werden.

Hinweise zur Auswertung

Neben dem Spaß am spielerischen Messen der Kräfte geht es bei diesem Spiel vor allem um Durchhaltenwillen.

Material

2 Turnmatten

■ 3.4 Selbstbehauptungsstrategien

■ 3.4.1 Gib mir das (Nein sagen)

Alter:

ab 10 Jahre

Gruppengröße:

8 – 20 Teilnehmerinnen

Dauer:

20 Minuten

+ 15 Minuten Auswertung

Alle Mädchen überlegen sich zunächst einen Gegenstand, der ihnen absolut lieb und teuer ist und den sie unter keinen Umständen abgeben würden, z.B. ihr Tagebuch, ein Schmuckstück oder auch ein Haustier (aber keine Menschen). Dann bilden die Mädchen Paare. Eine Partnerin versucht nun die andere zu überreden, ihr diesen besonderen Gegenstand zu geben, also ihn ausleihen oder benutzen zu dürfen. Dafür darf sie alles an Möglichkeiten und Überzeugungskraft einsetzen, was ihr einfällt – allerdings keine körperlichen Übergriffe. Die andere Partnerin muss diesem Ansturm standhalten und ihren Gegenstand verteidigen. Auch Argumente wie „mal eben anfassen“ oder „nur ein paar Minuten ausleihen“ sollen abgewehrt werden. Die Rollen werden getauscht, wenn die Bittenden erfolgreich gewesen sind, ansonsten nach etwa 5 Minuten. Paare, die bereits fertig sind, können andere Paare still beobachten.

Hinweise zur Auswertung

In der Auswertung können die Mädchen zunächst gemeinsam sammeln, welche Strategien sie verwendet haben, um den Gegenstand nicht abzugeben. Das Erkennen dieser so genannten Manipulationsstrategien (Drohen, ins Lächerliche ziehen, Mitleid einfordern, usw.) von den Fordernden ist ein erster wesentlicher Schritt. In einer zweiten Runde wird dann mit den Teilnehmerinnen erarbeitet, welche Gegenstrategien sie gewählt haben und welche davon am erfolgreichsten gewirkt haben. Dies sind vor allem der Abbruch der Diskussion und Rückzug einzig und allein auf ein klares „Nein!“.

Es ist sinnvoll, noch eine zweite Runde durchzuführen. In dieser verteidigt das Mädchen ihren Gegenstand einzig durch „Nein!“ und lässt sich auf keine weitere Diskussion ein. Die Runde unter der Fragestellung auswerten: „Wie hat es gewirkt und was ist euch leichter gefallen?“.

■ 3.4.2 Ja-Nein-Kreis (Nein sagen)⁴

Alter:

ab 8 Jahre

Gruppengröße:

8 – 20 Teilnehmerinnen

Dauer:

10 Minuten

+ 10 Minuten Auswertung

Alle Teilnehmerinnen bilden einen Kreis. Sie stehen mit etwa einer Armlänge Abstand zur Nachbarin. Eine Teilnehmerin beginnt und wendet sich ihrer Nachbarin zu. Sie sieht ihr entschlossen in die Augen und sagt laut und deutlich „Nein!“. Die Angesprochene gibt ihr ein Feedback über die Wirkung und Verbesserungsmöglichkeiten. Dann wendet sie sich an ihre nächste Nachbarin und der Ablauf wiederholt sich. Das „Nein!“ kann mehrfach die Runde machen, je nachdem wie schnell die Teilnehmerinnen ein wirklich überzeugendes „Nein!“ zum Ausdruck bringen.

■ Variationen

Das gesprochene Nein soll noch durch die entsprechende Körperhaltung und/oder eine Geste verstärkt werden, z.B. durch eine abwehrende Handbewegung oder Ballen der Hände zur Faust.

Statt des „Nein!“ wird ein „Ja!“ im Kreis weitergegeben. Auch dies kann mit einer passenden Geste unterstützt werden. Das „Ja!“ wandert so lange im Kreis herum, bis eine Teilnehmerin mit einer eindeutig abwehrenden Körperhaltung und Handbewegung das „Ja!“ stoppt und ihm ein festes „Nein!“ entgegenstellt. Das „Ja!“ wandert dann in entgegengesetzter Richtung zurück im Kreis, bis ihm wieder ein klares „Nein!“ entgegengestellt wird. So kann die Richtung beliebig oft und plötzlich wechseln.

Hinweise zur Auswertung

In der Auswertung kann noch einmal mit der Gruppe gesammelt werden, was ein klares „Nein!“ ausmacht. Dazu gehören: Beide Füße stehen fest auf dem Boden, gerade Haltung, Schulter gestrafft, evtl. Hände geballt oder zu abwehrender Haltung, Blickkontakt, ernster Gesichtsausdruck, feste Stimme.

■ 3.4.3 Tohuwabohu (Einsatz der Stimme)⁵

Alter:

ab 8 Jahre

Gruppengröße:

12 – 20 Teilnehmerinnen

Dauer:

10 – 15 Minuten

+ 5 Minuten Auswertung

Die Gruppe wird gedrittelt. Das erste und das zweite Drittel begeben sich an die entgegen gesetzten Enden des Raumes. Sie stellen sich in einer Linie nebeneinander auf, mit der Blickrichtung zum jeweils anderen Drittel. Die dritte Gruppe verteilt sich mittig zwischen den anderen Gruppen ebenfalls auf einer Linie. Die Blickrichtung ist frei wählbar und kann auch während des Spieles geändert werden. Die erste Gruppe denkt sich ein mindestens zweisilbiges Wort aus (Alternative: einen kurzen Satz), das sie der Gruppe am Ende des Raumes zurufen soll. Die mittlere Gruppe soll versuchen, durch lautes Schreien, Brüllen, Getrappel usw. eben dies zu verhindern. Im konkreten Ablauf erkundigt sich die Übungsleiterin nach dem ausgewählten Wort, lässt dann die mittlere Gruppe zunächst mit dem Lärm beginnen und stellt sich dann zur dritten Gruppe, die das Wort laut wiederholen soll, um zu hören, wann die Gruppe das richtige Wort empfangen hat.

Hinweise zur Auswertung

Die Stimme ist eines unserer besten Verteidigungsinstrumente. Sie verfügt über eine große Kraft und Ausdauer – allerdings trainieren wir sie kaum. Laut zu sein ist für viele Mädchen ungewohnt. In der Auswertung kann daher thematisiert werden, wie die Mädchen das „Lautsein“ erlebt haben. Einige kennen es vielleicht von einem Popkonzert, auf dem sie laut kreischend ihren Stars zugejubelt haben. Auch dies ist ein wichtiger Punkt in der Auswertung: Es ist sinnvoll, den Unterschied zwischen Kreischen und lautem Schreien (ohne „Kieksen“ in der Stimme) herauszuarbeiten, mit den Mädchen auszuprobieren und die unterschiedliche Wirkung zu besprechen.



Anmerkungen

- ¹ vgl. Benning 1997
- ² vgl. Benning 1997
- ³ vgl. Hoppe S. und Hoppe H. 1998, S. 75
- ⁴ vgl. Hoppe S. und Hoppe H. 1998, S. 36
- ⁵ vgl. Hoppe S. und Hoppe H. 1998, S. 76



Literatur

Weitere Anregungen für Spiele, Übungen und Aktionen gibt es in folgenden empfehlenswerten Büchern:

- Benning, Annette: „Ganz schön stark...“. In *SPOZ*, Ausgabe 10-97, S. 17. Duisburg 1997.
- Graff, Sunny & Rieger, Birgit: Mädchen sind unschlagbar. Selbstverteidigung kannst du lernen! Ravensburger Buchverlag, Ravensburg 2001.
- Hoppe, Sigfried & Hoppe, Hartmut: Klotzen Mädchen! Spiele und Übungen für Selbstbewusstsein und Selbstbehauptung. Verlag an der Ruhr, Mülheim an der Ruhr 1998.
- Sportjugend NRW (Hrsg.): Wir können auch anders! - Handreichung für Übungsleiterinnen und Übungsleiter, Duisburg 1999.



Weitere Informationen

Der LandesSportBund NRW bietet jedes Jahr eine Ausbildung zur Übungsleiterin für Selbstbehauptung und Selbstverteidigung (zweite Lizenzstufe) an.

Weitere Informationen:

Sportjugend NRW
Dorota Sahle
Telefon 0203-7381847
dorota.sahle@lsb-nrw.de

www.wir-im-sport.de