

Weltfrauentag seit 1911

Am 08.03.2020 hat sich der **Heidgrabener SV** mit seiner Jiu - Jitsu Sparte, unter der Leitung von Trainerin Gaby Hollender, das Thema Weltfrauentag auf die Fahnen geschrieben.

Ausgehend von der landesweiten Aktion „ **Frauenselbstsicherheit**“ wurde ein Workshop eigens für Frauen jeden Alters zur Selbstverteidigung und zur Einschätzung von gefährlichen Situationen im Alltagsleben angeboten.

Der Workshop der um 12:00 Uhr starten sollte, wurde im Vorfeld durch zahlreiche Aktionen beworben und mit verschiedenen redaktionellen Berichten in den heimischen Zeitungen angekündigt.

Bereits ab 11:00 warteten ungeduldige Teilnehmerinnen vor der Turnhalle und konnten voller Spannung auf die Inhalte des Workshop den Einlass gar nicht abwarten.

Die Überschrift des Workshops war „ Stopp heißt Stopp“

Nach einer kurzen Vorstellungsrunde wurden alle Teilnehmerinnen mit Hilfe von Stimmübungen, lautem und bestimmtem Auftreten sowie den Hinweisen auf Distanzüberschreitungen des Gegners, auf zukünftige Übergriffe vorbereitet. Mittels durchspielen verschiedener Szenarien „ **alleine im dunklen Park**“ oder „ **im vollbesetztem Bus bei Sonnenschein**“ konnten die Teilnehmerinnen erkennen das auch Beeinflussende Faktoren wie z.B. Lichtverhältnisse, Ort, zu erwartende Hilfe eine große Rolle spielen. Mithilfe leicht zu erlernende Schläge, Handstiche und Kniestöße konnten die Teilnehmerinnen im Laufe des Workshop in der Abwehr und Vermeidung von Übergriffen geschult werden. Unter zuhilfenahme von Alltagsgegenständen die man mit sich führt z.B. Schlüssel, Kulli, Handy, Zeitung oder auch eine Handtasche sind mit Begeisterung in Abwehr eingeflossen.

Alle 15 Teilnehmerinnen stellten sich am Ende des dreistündigen Workshop der Herausforderung ihr erlerntes in der Form „Freie Angriffe“ anzuwenden und fanden es klasse sich mal auszuprobieren. Einstimmig wurde Gaby Hollender gefragt: „ Wann ist der nächste Kurs?“

Um die empfohlenen Techniken weiter zu üben und zu perfektionieren hat Trainerin Gaby Hollender alle Teilnehmerinnen eingeladen am wöchentlichen Jiu- Jitsu Training teilzunehmen und somit die notwendigen Techniken und die daraus resultierende Fitness zu erlangen.

Das Training für Erwachsene findet Donnerstags von 19:00-21:30 und Freitags von 16:00-17:30 statt Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen.