



**Prävention im ETB Hockey**  
**Selbstschutz, Selbstverteidigung**  
**für unsere Jungs und Mädels der**  
**Altersstufen B und A**



Im Rahmen unserer Präventionsarbeit stellen wir unsere aktuelle Aktion vor:  
Selbstverteidigungskurse für unsere Spieler und Spielerinnen

Nach unserem ersten Versuch zur Selbstverteidigung (Nutzung der Druckpunkte an Nerven und Gefäßen) im Januar 2019 mussten wir uns im Laufe des letzten Jahres um eine andere Möglichkeit kümmern, Selbstverteidigungskurse für unsere Spieler und Spielerinnen zu finden. Wichtig war, die Übungen sollten relativ einfach zu erlernen sein, vor allem aber effektiv und Selbstbewusstseins stärkend. Unsere Mädchen und Jungen sollen sich auch außerhalb unserer Hockeyanlage stark und sicher fühlen. Unser neuer Partner ist die WTKF - Wing Tsun Kung-Fu-Schule Essen, bei der unsere heranwachsenden Teenies die effiziente Vorwärtsverteidigung trainieren können.

Einfache Grundübungen, das Wissen stark zu sein, „Ich lass mich nicht anfassen!“, ist genau das, was Prävention, Sexualisierter Gewalt im Sport, unterstützt! Der erste Kurs fand bereits in den Weihnachtsferien mit einigen B- Spielerinnen statt. Die jeweiligen Kurse (2x 2 Std.) finden in den Übungsräumen der Schule statt. Die erste Übung, der „Keil“ - Halt! Stopp! zieht sich durch das gesamte Programm. Verschiedene Abwehrtechniken, Kettenvorstöße, Befreiung aus einem Würge- oder Klammergriff, sowie Boden Abwehrübungen werden genau erklärt und intensiv trainiert. Die Mädels waren voll motiviert und hatten Spaß, auch wenn so mancher Gedanke, was alles passieren könnte, erst einmal erschreckend war. Der 2. Mädchen-Kurs fand am 25. Januar statt. Auch hier war die Resonanz sehr interessiert und gut. Ein weiterer Mädchen Kurs fand am xx statt. Mädels nahmen bisher teil. Zum Ende der Hallensaison wurden unsere Jungs der B und A Altersstufe geschult. Ein Bericht hierzu findet auf unserer Homepage.

Wir werden in Zusammenarbeit mit der Kung-Fu-Schule weiterhin jährlich diese Kurse für unsere 11 – 14-jährigen Spieler und Spielerinnen anbieten.

Vielem Dank für eure Mitarbeit und Unterstützung.

Euer Präventionsteam

Roswitha, Mona, Andy und David

