

Klassengespräch:

[FREI]stunde!

Zeitung in die

SCHULE in die Zeitung



Andreas Meier gab Einblick in die Kampfsportart Kung-Fu.



Andreas Zehentbauer ist selbst im Kickbox-Verein. – Die Übungen machten den Schülern viel Spaß.

Kampfsportart Kung-Fu Kicks mit Trainer Andreas Meier

Schüler die Kampfsportarten betreiben – und das mitten in der Schule? Was würde wohl der Rektor dazu sagen? Er weiß Bescheid. Denn im April fand an der St.-Martin-Mittelschule in Mallesdorf-Pfaffenberg ein Projekttag „Wege aus der Gewalt“ statt, an dem auch Schüler der St.-Benedikt-Schule teilnahmen. Dazu wurden vier verschiedene Workshops angeboten. Drei Schülerinnen (Lena, Sophie und Flavia) der 8. Klasse beschrieben den Workshop zu der Kampfsportart Kung-Fu näher.

Den Workshop leitete Andreas Meier von der VO LAM Kampfkunstschule Laberweinting. Der Trainer stellte sich freundlich bei allen Schülern vor. Es erfolgte die traditionelle Begrüßung zu dieser Kampfsportart. Dann begannen die Aufwärmübungen, die aus Dehnen und Atemübungen bestanden. Trainer Andreas Meier erklärte uns zunächst verständlich, dass es bei dieser Sportart auf die Kontrolle,

Konzentration und vor allem die Beruhigung des Geistes ankommt. Wir stellten fest, dass Ruhe sehr wichtig ist. Ruhig zu sein fiel uns aber sehr schwer. Uns Schülern wurde der Umgang mit Kicks (Fußstöße) auf unterschiedlichste Weise zur Selbstverteidigung gezeigt. Auch die Kombinationsübungen aus Kicks und Fauststößen gelangen uns recht gut. Anschließend wurde es Zeit für die Partnerübungen. Dabei zeigte uns der Trainer, wie wir Schläge abwehren können. Die Zeit war viel zu schnell vorbei und wir wanderten weiter zum nächsten Workshop.

-KONTAKT-

Redaktion: **Eva Rothmeier**
Telefon 09421/940-4151
rothmeier.e@straubinger-tagblatt.de

Ein Tag ohne Gewalt Projekttag an der MS St.-Martin

An die St.-Martin-Mittelschule in Mallesdorf-Pfaffenberg kam kürzlich der Personenschützer und vierfache Selbstverteidigungsweltmeister Michael Stahl mit seiner Partnerin Hilda Kaufmann und einem Kommissar anlässlich des Projekts „Tag ohne Gewalt“.

Hilda Kaufmann ist seit vielen Jahren Trainerin einer Selbstverteidigungsgruppe für Mädchen. Michael Stahl hielt einen Vortrag zum Thema, dass Gewalt und Gewaltbereitschaft in den Schulen und auch in der Gemeinschaft immer mehr zunehmen.

Er selbst hatte eine schlimme Kindheit. Er wurde oft von seinem alkoholkranken Vater geschlagen. Auch in der Schule war er oft das Opfer. Michael Stahl wurde gehänselt und ausgelacht. Deshalb hat er sich bereits mit sechs Jahren dazu entschieden, Selbstverteidigung auszuüben. Mit 18 Jahren zog er von Zuhause aus, um Bodyguard zu werden. Er beschützte viele berühmte Personen wie Mohammed Ali, den Papst, Dieter Bohlen, Nena und die Klitschko-Brüder.

Immer wieder wollte er uns Schülern erklären, wie schrecklich Mobbing und Ausgrenzung für einen Mitschüler sind. Wir sollen unsere Mitschüler schätzen und freundlich miteinander umgehen. Sein Vortrag war einfühlsam und kurzweilig,



Michael Stahl hielt einen Vortrag zum Thema Gewalt und Gewaltbereitschaft an Schulen.

schon lange waren die Schüler nicht mehr so ruhig, wie bei diesem Vortrag.

Seit mehreren Jahren führt er viele Projekte in Schulen, Kindergärten und Jugendgruppen durch und gibt Betroffenen Tipps, um Auswege aus der Gewaltspirale zu finden. In seinem Workshop zeigte er uns in verschiedenen Spielen, dass jeder etwas wert ist. Zum Schluss bekamen alle eine Urkunde.

Nick und Bastian R.

Auch Kickboxen macht Spaß

Für die Kampfsportart braucht man eine Ausrüstung

Kickboxen ist eine Kampfsportart, bei der das Schlagen mit Füßen und Händen wie bei der Kampfsportart Karate mit konventionellem Boxen verbunden wird. Ellbogen- und Kniestöße sind in einigen Ländern (zum Beispiel in den USA und Australien) verboten. Tiefschläge sind immer tabu, jedoch sind in manchen Verbänden Tritte (Kicks) auf die Oberschenkel (Lowkicks) erlaubt. Kickboxen als Wettkampfdisziplin geht auf das Jahr 1974 zurück, es hieß damals „All Style Karate“, „Sport-Karate“ oder „Contact-Karate“.

Für das Ausüben der Kampfsportart Kickboxen braucht man wichtige Kampfausrüstungen. Diese wären: Fußschutz, Kopfschutz, Schienbeinschutz, Hodenschutz, Zahnschutz und das Wichtigste, die Boxhandschuhe, die es in verschiede-

nen Varianten gibt: offen, geschlossen und verschieden schwer. Bei uns an der Schule wurde ein Workshop zu diesem Kampfsport angeboten.

Der Trainer Andreas Babel vom TV Mellersdorf war da und führte uns in diese Sportart ein. Es war sehr interessant und die Schüler dürfen in den nächsten Tagen sogar beim Vereinstraining kostenlos teilnehmen.

Andreas trainiert bereits

Ein paar Schüler sind schon länger dabei und einen davon, nämlich Andreas Zehentbauer, haben wir auch dazu befragt. Dabei haben wir erfahren, dass er schon seit fast vier Jahren Kickboxen im Verein TV Mellersdorf ausübt. Zwei- bis drei-

mal in der Woche geht er dort ins Training, bis jetzt hat er schon elf verschiedene Wettkämpfe hinter sich.

Angefangen hat es damit, dass seine Schwester schon dabei war und er wollte es auch ausprobieren. Es hat ihm sofort Spaß gemacht. So ist es bis jetzt geblieben und er wird auch nicht so schnell mit dem Kickboxen aufhören. Sein Rang ist jetzt der blau-braune Gurt.

Ein gemeinsames Projekt

ZEITUNGSGRUPPE
Straubinger Tagblatt/Landschutter Zeitung
e-on | Bayern

Kondition ist wichtig

Sabrina Justus betreibt seit zwei Jahren Karate

Karate ist eine Kampfkunst. Inhaltlich wird Karate durch waffenlose Techniken charakterisiert, vor allem Schlag-, Stoß-, Tritt- und Blocktechniken sowie Fußgetechniken. Recht hoher Wert wird meistens auf die körperliche Kondition gelegt, die heutzutage insbesondere Beweglichkeit, Schnellkraft und anaerobe Belastbarkeit zum Ziel hat. Die Abhärtung der Gliedmaßen unter anderem mit dem Ziel des Bruchtests, also des Zerschlagens von Brettern oder Ziegeln, ist heute weniger populär, wird aber von Einzelnen immer noch betrieben. Wir Schülerinnen aus der 8. Klasse haben Sabrina Justus, eine Schülerin aus der 6. Klasse, über die Kampfsportart Karate befragt.



Den Schülern wurden die verschiedenen Techniken gezeigt.

man sollte barfuß sein, die Kleidung sollte weiß sein.

Wann hast Du mit der Kampfsportart Karate begonnen?
Sabrina: Vor zwei Jahren.

Wie viele verschiedene Gürtel gibt es?
Weiß, weiß-gelb, gelb, orange, grün, grün-blau, blau, blau-rot und schwarz.

Was gefällt Dir an der Kampfsportart?
Ich finde die Kampfsportart so toll, weil man lernt, sich gegen andere zu wehren. Wenn dich jemand anfassen will, dann kannst du dich verteidigen.

Ist das Training anstrengend?
Es kommt darauf an, was wir machen müssen. Anstrengend ist es zum Beispiel, wenn wir die Kampftechnik Katana die ganze Zeit üben.

Welche Kampftechniken gibt es?
Also die beliebteste Technik ist Katana, dann gibt es aber noch mehr wie zum Beispiel Schizucki und noch einige andere Techniken.

Braucht man einen speziellen Schutz?
Nein, eigentlich nicht.

Welche Kleidung musst Du tragen?
Man braucht dazu keine Schuhe.

Wie viele Gruppen gibt es im Verein?
Bei uns gibt es zwei Gruppen. Eine



Sabrina mag Karate sehr.

für die Kleineren und eine für die Größeren.

Stefanie, Carmen und Sabrina