

... SPORT AKTUELL ...

Mit Spaß an der Bewegung zu mehr Selbstvertrauen

Schwarzenbek (daf) - Seit kurzem bietet das Gymnasium Europaschule Schwarzenbek im Rahmen der Offenen Ganztagschule den Mädchenkursus »Lady Protection« an. Jede Schwarzenbeker Schülerin kann teilnehmen.

»Viele Mädchen in der Pubertät sind schüchtern und trauen sich daher nicht so viel zu«, stellte Kim Stange, Koordinatorin der Offenen Ganztagschule fest.

Boxtrainer Tony Domin entwickelte unter ihrer Vorgabe »Lady Protection«. Grundlage des Kurses ist eine Form des Selbstschutzes. Die oberste Priorität liegt darin, sich erst im äußersten Fall durch gezielte Boxschläge zur Wehr zu setzen. Der Trainingsablauf ist sehr vielfältig. Es werden Ausweichmanöver und Abwehrbewegungen erlernt. Leichte Kraftübungen stärken die Muskulatur. Partnerübungen bauen wiederum Vertrauen zueinander auf.

»Kinder sind das wichtigste Gut unserer Gesellschaft. Schüchternheit hemmt oftmals und steht daher vielen Dingen im Weg«, so der engagierte Trainer, der selbst Vater zweier inzwischen erwachsener Kinder ist. »Ich habe ein Konzept entwickelt, damit die Mädchen Selbstvertrauen, Verantwortung, Gruppenzugehörigkeit und Vertrauen erlernen«, erklärt Domin.

»In diesem Kurs wird nicht wirklich geboxt. Elemente des Boxens habe ich zwar in das Programm eingearbeitet, hauptsächlich wird aber



Tony Domin inmitten selbstbewusster Mädchen: vorn li. Ana Lea Kubitz, Anna Putzke, Tony Domin, Luisa Putzke, hinten li. Lena Zimmermann, Hanna Wyrä, Kim Lara Kubitz.

Foto: Doniso Arlaano Funika

die Abwehr von Schlägen und das Ausweichen geübt. Als der Kursus anfing, kamen einige der Mädchen mit dem Blick auf den Boden gehetzt hier an. Sie mochten nicht gern vor anderen reden. Mit Freu-

de sehe ich nun, dass »meine Mädels« von Woche zu Woche aufrechter durch die Halle gehen. Die einstige Schüchternheit ist verfliegen«, berichtet Tony Domin von seinen ersten Erfolgen.

»Ich finde den Kurs sehr gut. Man sieht richtig, dass das Erlernen der Techniken viel Spaß macht. Tony Domin legt auch Wert darauf, dass die Gruppen nicht allzu groß sind«, stellt die Praktikantin Ann-Kathrin Riewesell fest, die vorbeigekommen ist, um sich den neuen Kursus anzusehen.

»Zu Beginn war ich eher schüchtern, ich habe immer sehr leise gesprochen. Nun fühle ich mich auch als Erwachsene gegenüber nicht mehr so unsicher«, sagt Schülerin Lena Zimmermann mit fester Stimme.

Termin: Jeden Donnerstag, 17 Uhr, Gymnasium Europaschule Schwarzenbek, Buschkoppel 2. Weitere Infos und Anmeldung bei Kim Stange, Tel. 04151 - 879 08 20.