



### Schüler lernen Verteidigung

„Fair-Stark-Selbstbewusst“: So lautet ein Programm der Schulsozialarbeit der Gustav-Heinemann-Schule (GHS). Sie ermöglicht Schülern, an einem Yoldo-Kurs teilzunehmen. Bei der Selbstverteidigungssportart lernen die Schüler nicht nur, körperlich mehr Stärke zu zeigen. Mia Schäfer (im Bild) aus der fünften Klasse der GHS fing vor etwa drei Jahren mit Yoldo an. (dwm) Foto: Wagner 2. LOKALTEIL

Hofgeismar · Reinhardshagen · Bad Karlshafen · Calden HNA Dienstag, 24. Januar 2017

# Alle Schüler können stark sein

„Fair – Stark – Selbstbewusst“: Selbstverteidigungskurs für Schüler der Gustav-Heinemann-Schule

VON DOROTHEA WAGNER

**HOFGEISMAR.** „Was ist für euch Stärke?“ fragt Yoldo-Trainer Güneri Kocaoglu seine Schüler, als sie im Schneidersitz in einem Kreis auf dem Boden sitzen. Nach einigem Zögern lautet die Antwort eines Jungen: „Man kann von Muskeln her stark sein, aber auch im Kopf.“ Das trifft es auf den Punkt. Die Schulsozialarbeit an der Gustav-Heinemann-Schule (GHS) bietet ihren Schülern mit „Fair – Stark – Selbstbewusst“ ein Training zur körperlichen und mentalen Fitness.

#### Ziel Selbstbewusstsein

„Manche Kinder melden sich aus Spaß an“, sagt Gudrun Dopatka, Schulsozialarbeiterin an der GHS, „anderen bieten wir es an, weil sie Probleme haben oder sich nicht an Regeln halten können.“ Andere hätten wenig Selbstbewusstsein und seien nicht glücklich. 2010 kam Dopatka daher auf die Idee, den Schülern der GHS den Selbstverteidigungskurs von Güneri Kocaoglu zu ermöglichen.



Güneri Kocaoglu

„Die Kinder und Jugendlichen sollen selbstbewusster werden und diejenigen, die zu selbstbewusst sind, wieder auf den Boden holen“, schmunzelt Trainer Kocaoglu. Yoldo ist ein Training zur Prävention von Gewalt. Die Teilnehmer lernen, sich im Notfall zu wehren. 17 Schüler der GHS besuchen seinen Kurs

zurzeit. Nach dem Aufwärmen geht es mit Partnerübungen weiter, die respektvolle Verbeugung vor dem Gegner gehört jedes Mal dazu. Es folgen verschiedene Hand- und Fußtechniken, bevor es am Ende dem Boxsack an den Kragen geht.

„Yoldo ist eine sehr defensive aber schnell zu erlernende Art der Verteidigung“, erklärt der ehemalige deutsche und europäische Meister im Taekwondo. Sich nicht provozieren zu lassen und mit Worten einen Weg aus Konflikten zu finden sei dabei ebenso von Bedeutung. „Die verbale Stärke ist wichtig“, sagt Kocaoglu.

Neben körperlicher Fitness werden daher auch persönliche Fähigkeiten trainiert. Wie geht man mit Provokation um? Wie löst man Streitsituationen am besten? Solche Fragen werden in spielerischen Übungen, Gesprächen und Rollenspielen angegangen. Dazu gehört auch der Umgang mit Gefühlen wie Wut, Angst oder Schüchternheit.

„Muss erst Vertrauen schaffen.“

#### GÜNERI KOCAOGLU YOLDO-TRAINER

„Das gleiche Ziel, welches wir auch in der Schulsozialarbeit haben, soll mit Yoldo erreicht werden, nur mit anderen Mitteln“, so Dopatka. Mit ihrem Trainer lernen sie nicht nur Kampfsporttechniken, sondern auch, über Dinge zu reden, die sie beschäftigen. Die Themen reichen von Verlust und wie man damit umgeht, über Suchtgefahr im In-



Diszipliniert: Hier trainieren (von links) Emma Höhne, Joanna ABhauer, Josh Henemann, Mia Schäfer und Julia Fiege mit Trainer Güneri Kocaoglu. Fotos: Wagner

#### HINTERGRUND

#### Yoldo – Verteidigung in jedem Alter

Yoldo ist eine Selbstverteidigungssportart und setzt sich aus Taekwondo, Judo, Kickboxen und Ringen zusammen. Gründer Güneri Kocaoglu entwickelte Yoldo 1997, um eine schneller zu erlernende Selbstverteidigung zu ermöglichen. Geschult werden Verteidigungs- und Kampftechniken parallel

zum Aufbau von mehr Selbstbewusstsein. Der Yoldo-Kurs für die Schüler der GHS findet jeweils Donnerstags zeitgleich mit dem regulären Kursangebot statt. Yoldo ist für alle Altersgruppen geeignet, auch Einzeltrainings sind möglich. Mehr Informationen zum Kursangebot gibt es auf [www.yoldo.de](http://www.yoldo.de). (ty)