

### Selbstverteidigung mit WSD

Der Kurs fand an vier Nachmittagen um zwei Uhr statt. Wir waren ca. zehn Kinder. Jeden Dienstag kamen alle Mädchen der ersten Klasse in den Pausen-Saal oder in den Mehrzweck-Saal, um mit unserer netten Lehrerin Silvia zu üben.

Am ersten Tag stellten sich alle Mädchen vor. Wir durften unsere Lehrerin sogar duzen. Zuerst wärmten wir uns auf. Eine Zeit später brachte uns unsere Lehrerin eine Art der Verteidigung bei. Um sie zu üben stellten wir uns in einem Kreis auf. Anfangs machten wir die Übung langsam und dann schnell.

Am zweiten Kurs-Tag machten wir schon Rollenspiele. Es ging darum, wie du zurechtkommst, wenn dich eine fremde Person anfasst. Es war einfach super, denn endlich konnte man seine laute Stimme zeigen und hören lassen.

Am dritten Kurs-Tag wurde es etwas anstrengend. Eine Fotografin kam dazu und fotografierte uns, als wir die „Kampf-Katze“ übten. In der „Kampf-Katze“ kamen viele Mischungen aus allen Kurs-Tagen vor. Etwas später gab es wieder ein Rollenspiel: Dieses Mal ging es darum, sich mit der „Kampf-Katze“ zu wehren.

Leider kam so schnell der vierte Kurs-Tag. Wir übten nochmals die Übungen und dann ging es wieder darum sich zu wehren. Am Ende bekamen alle eine Urkunde und wir machten ein Foto. Dann war es leider schon vorbei.

Mir hat es sehr gut gefallen, weil wir so eine nette und tolle Lehrerin hatten. Wenn es wieder einen WSD-Kurs gibt, würde ich dir/Ihnen raten, auch einmal teilzunehmen!

Sara Krieger (11)