

Privates Gymnasium Esslingen

Projekt Selbstverteidigung des Privaten Gymnasiums



Trainer Amiridis mit Schüler:innen der Klasse 10

Foto: Thorsten Jonaszik

Kompetenzbildung beim Projekt Selbstverteidigung des Privaten Gymnasiums Esslingen

Ende Juni fand in der Sporthalle Römerstrasse in Esslingen das Pilotprojekt „Selbstverteidigung“ mit den Klassen 8 und 10 unter Leitung von Kampfkunstexperte Herakles Amiridis vom Studio Qiness statt. Neben der Schulung von konditionellen Fähigkeiten sowie Schlag- und Wurftechniken lernten die Schülerinnen und Schüler auch viel über Fairness, Respekt und das richtige Verhalten in „brenzligen Situationen“. Bemerkenswert war der schnelle Lernerfolg und die Umsetzung der Partnerübungen. Berührungsängste wurden schnell abgebaut und alle Schüler waren begeistert und moti-

viert in Aktion. Jeder Schüler konnte aus den Stunden viel Wissenswertes über Kampfsport und Selbstverteidigung mitnehmen.

Zustande gekommen war das Projekt über Sportlehrer Thorsten Jonaszik vom Privaten Gymnasium Esslingen, der in der Vergangenheit schon einige Sportprojekte mit Herakles Amiridis gemeinsam realisiert hatte. „Gerade in Zeiten nach dem harten Lockdown ist Bewegung und vielseitiger Sport immens wichtig für die Entwicklung unserer Schülerinnen und Schüler. Unsere Schüler sehen, wie viel sie eigentlich sportlich leisten können, und das stärkt natürlich ihr Selbstbewusstsein und ihre Motivation mehr zu machen“ so Jonaszik.