



Aktivitäten im Übergang vom alten ins neue Jahr

Informationen der Sekundarschule Birmensdorf-Aesch

Selbstverteidigung für Mädchen

In Zusammenarbeit mit dem Verein Wen-Do Zürich hat die Schule im November/Dezember 2006 einen Selbstverteidigungskurs für Mädchen durchgeführt.

Im Zentrum der 12 Kursstunden stand dabei nicht allein die körperliche Selbstverteidigung. Die Mädchen lernten auch, sich verbal zu verteidigen. Sie lernten vorbeugende Massnahmen kennen und wurden informiert über die Hintergründe von Gewalt. Wie kam der Kurs bei den Mädchen an?

„Ich habe gelernt, wie man sich in Situationen wehren kann. Wir haben viele Rollenspiele gemacht. Angeschaut und ausprobiert haben wir auch, was man macht, wenn man von hinten oder von vorne angegriffen wird. Ganz wichtig war auch, dass wir an uns geglaubt und Mut hatten. Als Abschluss des Kurses haben wir mit den Fersen oder mit der Faust ein 2cm dickes Holz getrennt, dass es schlussendlich zwei Teile waren.“

Ramona Arnold

„Den Selbstverteidigungskurs fand ich super. Ich habe gelernt, wie man sich am besten wehrt und dass man nicht gerade zuschlagen soll. Ebenfalls wurde mir klar, dass der richtige Tonfall wichtig ist und die richtige Wortwahl. Nicht beleidigen, sondern sachlich bleiben.“

Stéphanie Appenzeller

„Der Kurs war eine gute Erfahrung. Wir lernten verschiedene Möglichkeiten, um sich zu verteidigen, z.B. boxen, sich befreien, was tun, wenn man gewürgt wird usw. Dabei lernten wir unsere eigenen Fähigkeiten kennen. Ich empfehle den Kurs, er macht riesig Spass.“

Regina Gysel

Schulhausfest am Schulsilvester: Ab 22 Uhr kam Stimmung auf

Der Abend vor Schulsilvester: Die Schülerinnen und Schüler finden sich gegen 19

Uhr im Schulhaus ein. Jede Schulklasse hat eine Aktivität oder einen Raum vorbereitet. Eine Disco, ein Restaurant, ein Filmzimmer, ein Spielzimmer, Karaoke und ein Spielturnier in der Turnhalle. Die Stimmung dümpelt etwas. Bis ...



... die Schülerband auftritt. Das ist um 22 Uhr der Fall.



Die Stimmung hebt sich merklich und mündet im Höhepunkt der Wahl zur Mrs. und zum Mr. Birmensdorf. Allen war klar: hier ruht einiges an Schauspielertalent!



Die Jury bei der Abgabe der Voten.

R. Peter, Schulleiter
Sekundarschule Birmensdorf-Aesch