

Konzentriert und cool

Viertklässler der Schule Bardütingdorf-Wallenbrück haben Spaß bei einem ganz besonderen Training

VON KLAUS FRENSING

■ Spenge-Wallenbrück-Bardütingdorf. Schule einmal anders. „Heute ist Schreien ganz wichtig“, fordert Hans-Jörg Pelikan die Viertklässler auf. Die 15 Mädchen und Jungen sitzen auf dem Hallenboden vor ihm, ganz brav und ganz konzentriert im Indianersitz.

Das ist beileibe nicht immer so. „Die Klasse streitet sich öfters“, sagt Barbara Tölle. Als die Mutter im Internet auf die Homepage der Selbstsicherheits-Schule Pelikan stieß, hat sie gleich gedacht „Das ist es.“ Hans-Jörg Pelikan und seine Frau Heike haben Selbstvertrauen und Selbstsicherheit, gesunden Respekt und gutes Benehmen, Konfliktvermeidung und gewaltfreie Selbstverteidigung zum Motto ihrer Schule gemacht. Um diese Ziele zu erreichen, nutzen sie verschiedene Kampfkunsttechniken der Selbstverteidigung und Konzentrationsübungen. „Der Kampfsport dient nur als Werkzeug“, erläuterte Heike Pelikan.

Gestern waren die beiden Herforder für zwei Stunden Gast der Grundschule Wallenbrück-Bardütingdorf und trainierten mit den Viertklässlern effektive Selbstverteidigung und die friedliche Lösung von Konflikten.

Zu allererst aber hieß es, sich auf das Notwendige zu konzentrieren, ganz mit Körper und Gedanken beim Training zu sein.

Erst dann gab Pelikan den Startschuss zu einem abwechslungsreichen Aufwärmprogramm mit verschiedenen Übungen, die volle Konzentration verlangten.

Der Trainer erläuterte kleine, aber effektive Befreiungstechniken, die gleich mit Begeisterung ausprobiert wurden, und das kleine ABC seines Programms. A steht für abhauen und ausweichen. „Abhauen ist immer die beste Lösung, einem Konflikt aus dem Weg zu gehen“, betont



Side-Kick: Patrick demonstriert seinen gespannt zuschauenden Klassenkameraden, wie er gekonnt einen Angriff abwehrt. Trainer Hans-Jörg Pelikan hat sich zur Sicherheit gepolstert.

FOTOS: KLAUS FRENSING



Lass mich in Ruhe: Jon gibt alles, um Hans-Jörg Pelikan zu zeigen, dass er mit ihm nichts zu tun haben will.

er und demonstriert gleich, wie man geschickt durch schnelles Wegducken oder Beiseite-Gehen Angriffen ausweicht.

Bsteht für „BeCool“ (Bleib ruhig). „Durch richtiges Atmen

kann man Ängste, Unsicherheit, Nervosität, aber auch Wut innerhalb weniger Sekunden beruhigen. Außerdem ist es eine gute Übung, sich auf sich selbst zu konzentrieren“, sagt Pelikan.



Aufwärmtraining: Dominik und Maik (im Hintergrund) strampeln sich in Form.

C steht für wie communication (Kommunikation durch Worte und Körpersprache) „Wir müssen immer laut und deutlich, mit dem Gesicht und dem Körper sagen, was wir wol-

len“, fordert er die Schüler auf. Die lassen sich das nicht zwei Mal sagen Mit entgegengestreckten Händen rufen sie ihm zu: „Lass mich in Ruhe!“ Ohrenbetäubend. Aber das ist gefordert.