Schlagzeilen

iS+ Abifeier in Suhl: Abschied mit großen Zukunftsplänen

iS+ Feier im Volkshaus: Regelschule verabschiedet 41 Schulabgänger

iS+ Abschied vom EVG: Meininger Mathe-Ass wechselt an Spezialschule

Kurs vor der Jugendweihe

Selbstbewusst, stark und informiert

Roland Abé • 23.02.2026 - 11:00 Uhr

Den Jugendlichen auf dem Weg ins Erwachsenwerden wichtige Dinge mitgeben. Dieses Ziel verfolgt auch das neue Selbstverteidigungsformat für Jugendweihe-Teilnehmer in Meiningen.

Den Handballenstoß und eine saftige Ohrfeige trainierte Frida Stehling am Schlagkopf. *Foto: privat*

Wie erkenne ich Gefahrensituationen? Wie setze ich klare Grenzen – und wie verhalte ich mich im Ernstfall richtig? Antworten auf diese Fragen erhielten Jugendweihe-Teilnehmerinnen bei einem Selbstverteidigungskurs in der Parkturnhalle Karlsallee. Im Dojo des PSV Meiningen 90 e. V. stand dabei vor allem eines im Mittelpunkt: Selbstvertrauen stärken und Handlungssicherheit gewinnen.

Organisiert wurde das neue Kursformat vom Interessenverein für humanistische Kinder- und Jugendarbeit Schmalkalden-Meiningen, vertreten durch Yvonne Pittorf, in Zusammenarbeit mit der Ju-Jutsu-Abteilung des PSV Meiningen. Der Kurs feierte in diesem Jahr Premiere und ergänzt das vielseitige Jugendweihe-Begleitprogramm um ein wichtiges Präventionsangebot.

Unsere Empfehlung für Sie

iS+ Breitungen

Jugendweihe als wichtiger Schritt

Neben dem Selbstverteidigungskurs gibt es 2026 weitere neue Formate, darunter einen Hip-Hop-Kurs mit der Tanzschule CTD unter Leitung von Verena Artus aus Meiningen, für den noch Anmeldungen möglich sind. Bewährte Klassiker bleiben ebenfalls Bestandteil des Programms: der DRK-Führerscheinkurs, eine Bildungsfahrt in den Thüringer Landtag nach Erfurt, das Präventionsspiel „Ein x Eins – was kostet das Leben?“ mit der Rhön-Rennsteig-Sparkasse, ein Knigge-Kurs im Max' Inn sowie gemeinsame Theaterbesuche, in diesem Jahr unter anderem „Wir Kinder vom Bahnhof Zoo“.

Selbstbehauptung beginnt im Kopf

Unter der Leitung von Andreas Henkel (4. Dan), Christiane Schenck (2. Dan) und Roland Abé (7. Dan) erhielten die Teilnehmerinnen einen altersgerechten und praxisnahen Einblick in moderne Selbstverteidigung. Dabei ging es weniger um spektakuläre Techniken als vielmehr um Aufmerksamkeit, Wahrnehmung und Selbstbehauptung. „Das Ziel ist, Auseinandersetzungen möglichst zu vermeiden. Täter suchen Opfer, keine Gegner“, betonte Roland Abé.

Mit einer lebendigen Kennenlern- und Erwärmungsrunde leitete Christiane Schenck zum nächsten Thema über: Personenwahrnehmung. Mit dem Rücken zu den Trainern beschrieben die Trainingspartnerinnen diese – Kleidung, Haarfarbe oder auffällige Merkmale. Eine Übung, die verdeutlichte, wie wichtig Aufmerksamkeit im Alltag ist und wie wertvoll solche Beobachtungen im Ernstfall für Polizei oder Helfer sein können.

Stimme und Haltung als Schutz

„Mach dich groß!“ lautete eine der ersten Aufforderungen des Tages. Mit gezielten Übungen zu Körperhaltung, Blickkontakt und Stimme lernten die Mädchen, selbstbewusst aufzutreten und klare Signale zu senden. Schon bald hallten deutliche „Nein!“, „Stopp!“ und „Halt!“ durch die Halle. „Erschreckt den Angreifer – egal wie. Diese Sekunden können entscheidend sein“, erklärte Christiane Schenck.

Im praktischen Teil trainierten die Teilnehmerinnen einfache Abwehr- und Kontertechniken gegen Schlagangriffe – immer mit dem Ziel, Raum zu schaffen und sich aus der Gefahrensituation zu lösen. Besonders viel Begeisterung löste das Pratzen- und Schlagkopftraining aus: Beim Motto „Hau drauf“ konnten Schlag- und Tritttechniken ausprobiert werden. Viele staunten, wie viel Kraft und Durchsetzungsvermögen in ihnen steckt.

Ein weiterer Schwerpunkt lag auf der Befreiung aus Umklammerungen, Würgegriffen und Festhalten. Unter dem Leitsatz „Nicht mit dir!“ vermittelten die Trainer einfache, aber wirkungsvolle Techniken für den Ernstfall.

Wissen, das Sicherheit gibt

Abgerundet wurde der Kurs durch einen theoretischen Teil zum Thema „Dein gutes Recht“. In einer offenen Gesprächsrunde erklärten Andreas Henkel verständlich, was Notwehr und Nothilfe bedeuten, welche Rechte das Gesetz einräumt und worauf nach einer Notwehrhandlung zu achten ist.

Am Ende des Tages gingen die Teilnehmerinnen nicht nur mit neuem Wissen und praktischen Fähigkeiten, sondern vor allem mit gestärktem Selbstbewusstsein nach Hause. Traditionell erhielten alle Mädchen zum Abschied eine Ju-Jutsu-Sicherheitspfeife sowie die Broschüre „Selbstverteidigung für Jedermann, Teil 2“ von Roland Abé.

Der Kurs zeigte eindrucksvoll: Selbstverteidigung ist weit mehr als Technik – sie beginnt im Kopf und gibt jungen Menschen ein Stück Sicherheit für ihren weiteren Lebensweg.

Wer mehr lernen oder wissen möchte, kann immer mittwochs zum „Frauen Power“-Training oder zum normalen Ju-Jutsu Training kommen. Weitere Infos gibt es im Internet unter: www.psvmeiningen.de/ju-jutsu

Jetzt kommentieren