

WAS IST ZISCH?

Zeitung in der Schule (ZiSch) ist ein Projekt der Lübecker Nachrichten und des Izop-Instituts in Aachen, unterstützt von sechs Wirtschaftspartnern. Es soll Schüler dazu ermuntern, regelmäßig in die Zeitung zu schauen, sich zu informieren und den kritischen Umgang mit Medien zu üben. Außerdem werden die Schüler selbst zu Reportern und berichten an dieser Stelle über Wirtschaft, Sport oder bunte Themen.

ZISCH AKTUELL

Ihr habt Anregungen, Lob oder Kritik zu den ZiSch-Seiten oder zum Projekt? Dann schreibt uns eine Mail mit Eurer Meinung an: zisch@ln-luebeck.de

ZISCH INTERAKTIV

Was wäre Eure persönliche Vorstellung von Glück? Habt Ihr schon mal so richtig „Schwein gehabt“? Besitzt Ihr einen Glücksbringer? Welche Dinge bereiten Euch privat und in der Schule Glücksgefühle? Was ist Euer Traumjob und warum glaubt Ihr, dass dieser Beruf Euch später glücklich machen könnte? Schickt uns Eure Antworten an: zisch@ln-luebeck.de

DIE PARTNER

Ralf Heinz
Leiter Personalabteilung
Sparkasse zu Lübeck AG
04 51/14 75 12
ralf.heinz@sparkasse-luebeck.de



IHK Wirtschaftssakademie Schleswig-Holstein
Sven Donat
Geschäftsleiter
Unternehmenskommunikation
Wirtschaftssakademie SH
04 31/301 61 37
sven.donat@wak-sh.de



VIACTIV
Krankenkasse

Monika Hille
Pressesprecherin
Viactiv
04 51/87 18 77 50
monika.hille@viactiv.de



BOCKHOLDT

Julia Schuback
Personalentwicklung
Bockholdt KG
04 51/600 06 33
zisch@bockholdt.de



Unser Norden
SUPERMÄRKTE
Nord Vertriebs GmbH & Co. KG

Rüdiger Kasch
Geschäftsführer
Supermärkte Nord Vertriebs GmbH & Co. KG
04 31/725 03 65
zisch@unser-norden.de



GOLLAN

Annekathrin Schmidt
Assistentin des
Geschäftsführers, Gollan
Unternehmensgruppe
04 561/398 0,
annekathrin.schmidt@gollan.de

**Ansprechpartnerin bei den LN:**

Nina Gottschalk
Herrenholz 10-12,
23556 Lübeck
Telefon: 04 51/144 24 33
E-Mail: zisch@ln-luebeck.de

Unangreifbar für einen Tag – Selbstbewusstsein kann man lernen

Die Viactiv Krankenkasse hat die Klasse 8b der Thomas-Mann-Schule in Lübeck in die Wing-Tsun-Akademie eingeladen. Die Schüler lernen dort Selbstverteidigung und Selbstbehauptung.

Lübeck. „Lawine“, ruft Wing-Tsun-Trainer Roy Schirdewahn. 15 Schüler werden von der gleichen Anzahl Klassenkameraden, die ihnen gegenüberstehen, mit Handflächenstoßen in schneller Folge bis an die Wand zurückgedrängt. Dann heißt es „Wechsel“, die Angreifer sind jetzt die Opfer und umgekehrt. So geht es hin und her.

Auf Einladung der Viactiv Krankenkasse verbringen die 30 Achtklässler der Thomas-Mann-Schule in Lübeck einen Vormittag in der Wing-Tsun-Akademie der Hansestadt. Neben vielen praktischen Übungen wie der „Lawine“ gibt es jede Menge Hintergrundwissen über diese Selbstverteidigungstechnik für die Jugendlichen.

Das Klatschen der Handflächen auf die ineinander verschrankten Hände der Gegner und die Kommandos des Trainers schallen durch den Raum. Die Atmosphäre ist energiegeladen, die Schüler haben sichtlich Spaß bei ihrem Tun. Alle setzen Ehrgeiz daran, einen Angriff so schnell wie möglich mit dieser Technik abzuwehren, und das nur mit den Verteidigungskünsten des Wing Tsun.

Die Teenager lernen zum Beispiel, dass es bei dem von Roy Schirdewahn entwickelten Selbstverteidigungssystem wie in der Schule sechs verschiedene Notenstufen gibt, mit denen Reaktionen in Gefahrensituationen bewertet werden.

Mit den Noten Fünf und Sechs wird beurteilt, wenn man sich im Falle eines Angriffs nicht wehrt und nicht um Hilfe ruft. Die Handflächenschläge der „Lawine“ gehören zur Notenstufe Vier. Manwendet sie an, um einen Übergriff abzuwehren. Mit der Note Drei bewertet man, wenn man einen Kampf verhindert, so dass es nicht zum Greifen, Würgen, Klammern, Schlagen oder ähnlichem kommen kann. Die Opferrolle zu verlassen und einen Angreifer durch verbale oder körpersprachliche Einsatz von Anfang an in die Schranken zu weisen, wird mit Note Eins oder Zwei bewertet. Wer sich so zu behaupten weiß, kann sogar anderen Opfern beistehen.

„Stell dir einen dunklen Herbstabend vor. Es ist kalt und du gehst zur Bushaltestelle. Plötzlich wirst du gepackt und hinter einer Hauscke gezogen. Du weißt gar nicht, wie dir geschieht.“ Dies ist eine typische Situation, die uns Roy Schirdewahn, Gründer und Leiter der Wing-Tsun-Akademie, demonstriert. Er bittet einen Schüler nach vorne, der versucht soll, auf der Stelle stehen zu bleiben, während an ihm gezogen wird. Dass der Schüler das nicht schafft, ist verständlich. Roy Schirdewahn ist



Die Schüler lernen in der WingTsun-Akademie Lübeck, dass die Kampfkunst vor allem ein Selbstverteidigungstechnik ist.

FOTOS: DIE KLASSEN, NINA GOTTSCHALK



Die Achtklässler simulieren unter Anleitung verschiedene Gefahrensituationen. Nicht nur Verteidigung, auch selbstbewusstes Auftreten ist wichtig.

schließlich stärker und größer. Doch bei der Selbstverteidigung spielt die Größe, Stärke und Masse keine Rolle. Der Trainer erklärt, wie man sich zu verhalten hat, wenn man weggezogen wird: „Wenn du angegriffen wirst, solltest du keinen Widerstand leisten. Gegen einen großen und kräftigen Angreifer hast du nämlich keine Chance. Du lässt dich ziehen, um dann mit der Kraft des Zuges zurückzuschlagen. Man muss also die Kraft des Gegners nutzen und zu seiner machen“, erklärt der Trainer.

Wie das geht, demonstriert er anschließend.

Dann sind die Jugendlichen dran. Wenn der Gegner zieht, geht man einfach mit und nutzt den Schwung plus die eigene Kraft, um beide gegen den Angreifer zu verwenden und ihn zurückzustoßen. Dann kontert man mit Handflächenstoßen. „Du machst die Lawine, bis er dich loslässt“, erklärt Schirdewahn diese Technik.

Auch diese Übung lässt sich leicht erlernen. Die Achtklässler sind erstaunt, wie schnell sie die

Fitness wird gefördert

Sport, Entspannung und gesunde Ernährung – all das sind wichtige Bausteine für die Gesundheit und Fitness.

Die Viactiv Krankenkasse bietet jährlich bis zu 200 Euro Unterstützung für maximal zwei qualitätsgeprüfte Gesundheitskurse an.

Mehr Informationen gibt es telefonisch unter der kostenlosen Servicenummer: 08 00/ 222 12 11

„Selbstverteidigungs-Kurse gehören nicht zu den Angeboten von Krankenkassen“, erklärt Monika Hille, Pressesprecherin der Viactiv Krankenkasse. „Uns ist es aber wichtig, den Jugendlichen die unterschiedlichsten Sportarten und Möglichkeiten, sich zu bewegen, vorzustellen. Wing Tsun ist dabei eine ganz besondere Variante, die außerdem das Selbstbewusstsein und das Körpergefühl stärkt.“

Nach zwei Stunden hartem Training ist den Jugendlichen bewusst, dass Wing Tsun keine Sportart ist, sondern eine ernstzunehmende Selbstverteidigungstechnik, die alle Menschen unabhängig von Alter, Geschlecht und Kondition anwenden können. „Zwar sind wir in der kurzen Zeit keine Profis geworden, merken aber, dass Selbstbewusstsein in Gefahrensituationen eine wichtige Rolle spielt und dass es erlernbar ist“, lautet das Fazit von Svenja (14). Die anderen können nur zustimmen. Darüber hinaus wurden sowohl Körper als auch Geist gefordert und der Spaß kam ebenfalls nicht zu kurz.

Von der Klasse 8b der Thomas-Mann-Schule, Lübeck

Besuch in der Steinzeit

Im Zeittormuseum können Besucher Korn mahlen und Feuer machen



Im Zeittormuseum Neustadt: Elche waren Beute der Steinzeitmenschen.

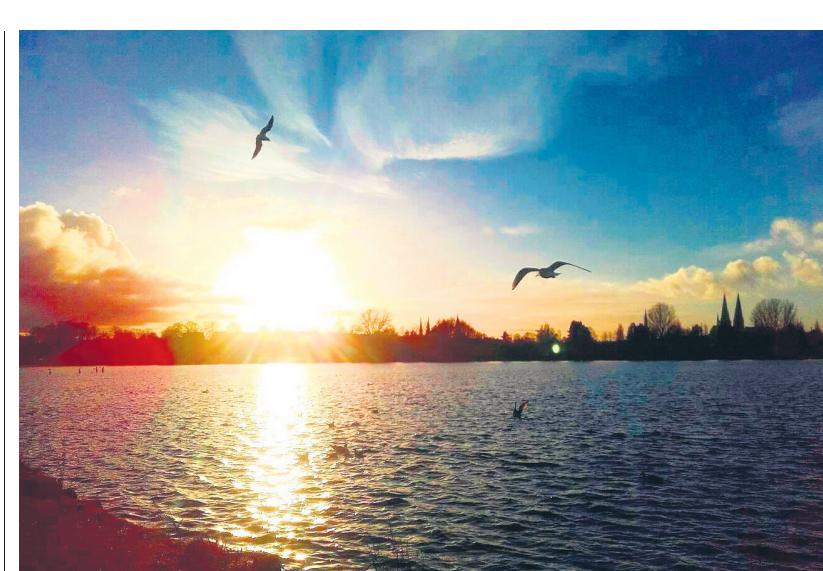
In einem anderen Zimmer sind Waffen, Werkzeug, Geschirr und Schmuck aus der Steinzeit ausgestellt, außerdem Kleidungsstücke und Möbel aus dem Mittelalter.

Im nächsten Raum können die jungen Besucher Korn mahlen. Mit einem Mahlstein, (wie es die Steinzeitmenschen gemacht haben), mit einem Mörser aus Holz, oder Stein, mit einer Getreidemühle und ei-

nem Elektromixer. Womit kann man am besten Mehl erzeugen? Die Gruppe mit dem Mörser hat am meisten Schwierigkeiten, mit der Mühle kommt viel mehr Mehl heraus. Der Elektromixer steht klar an erster Stelle. „Steinzeitmenschen benötigten viel mehr Zeit und Kraft für ihren Alltag als wir“, sagt Wilschewski. „Alles was sie brauchten, mussten sie in der Natur finden.“ Das Zeittormuseum gibt es seit 1907, 2010 wurde es komplett umgestaltet. Es zeigt die Ur- und Frühgeschichte sowie die Stadtgeschichte Neustadts. Wer möchte, kann sogar Geburtstage oder Hochzeit dort feiern.

An jedem ersten Freitag im Monat gibt es eine archäologische Sprechstunde, zu der man versteinerte Fossilien mitbringen und bestimmen lassen kann.

geöffnet ab 18. Februar Sa./ So. 14 bis 17 Uhr, Eintritt 3,50 Euro, ermäßigt 2,50, bis 18 Jahre frei; Gruppen nach Absprache, www.zeitTor-Neustadt.de



Schnappschüsse gesucht

Ihr geht gern mit der Kamera oder mit dem Handy auf ausgedehnte Fotospaziergänge? Ihr schießt oft lustige Selfies mit Euren Freunden? Oder Ihr habt einfach Freude an kreativen Bildideen, an ungewöhnlichen Blickwinkeln und besonderen Motiven so wie dieser Sonnenuntergang an der Wakenitz in Lübeck? Schickt uns Eure liebsten Schnappschüsse, Stimmungsbilder, Natur- oder Tierfotos und was immer Euch so im neuen Jahr vor die Linse kommt an [Zisch@ln-luebeck.de](mailto:zisch@ln-luebeck.de). Schreibt bitte dazu, was genau auf dem Bild zu sehen ist, außerdem Euren Namen, das Alter und auf welche Schule Ihr geht. Die schönsten Euren Einsendungen drucken wir in den kommenden Wochen auf der Zisch-Seite, die immer mittwochs erscheint. Viel Spaß beim Knippen!