

Pallas

NEWSLETTER

2017-2

Liebe Pallas-Freunde

Der Sommer bescherte uns in diesem Jahr viele Sonnenstrahlen und heisse Tage. In unseren Kursen wurde trotz der warmen Temperaturen geschwitzt und mit vollem Elan trainiert. Die Selbstverteidigung kennt schliesslich keine Schonzeit. Egal unter welchen Umständen und äusseren Begebenheiten man sich wehren muss, Hitze, Kälte, Nässe, Enge Räume, etc... wir wollen frei sein, wegkommen, uns schützen und wir verfolgen dies mit all unserer mentalen und physischen Kraft.

Bei der Körperlichen Abwehr liegt der Fokus der Selbstverteidigung auf: Schützen, Schocken, Befreien, Flüchten/ Kontrollieren

In unseren Kursen lehren die Teilnehmerinnen verschiedene Handlungsstrategien und Verteidigungstechniken. Wir geben ihnen praktisch einen „Werkzeugkoffer“ mit der Grundausrüstung mit, den sie beliebig erweitern und ausbauen können. Jede Teilnehmerin soll aus dem Kurs diejenigen Dinge mitnehmen, die für sie passend und wichtig sind. Die Arbeit in der Pallas Selbstverteidigung ist spannend und facettenreich, weil jeder Kurs und jede Teilnehmerin unterschiedlich ist.

Und nun wie immer einige unserer Aktivitäten und Einblicke in unsere Aus- und Weiterbildungen!

Aus- und Weiterbildungen

FK Spielformen und Kreativität in der Gewaltprävention, Zürich, 8.4.2017

Der Fortbildungskurs zum Thema Spielformen fand regen Anklang und so kamen die Pallas-Trainerinnen aus der ganzen Schweiz nach Zürich. Es waren Trainerinnen aus sieben Kantonen vertreten. Am Morgen gab Zora theoretische Inputs, wie und warum wir spielen, und welche Verbindungen und Vorgänge im Gehirn das Lernen mit Spielen so wertvoll und sinnvoll machen.

Danach verknüpften wir die Theorie mit der Praxis und probierten einige Spiel- und Organisationsformen aus, so z.B. Spiele als Einstimmung und zur Gruppenbildung oder zu Themen der Abgrenzung.

Im zweiten Teil des FK entwickelten wir eigene Spielideen und änderten bekannte Spielformen den Bedürfnissen unserer Kurse entsprechend ab.

Silvia Bren und Zora Heinrich haben sich als Leiterinnen gut ergänzt und es war ein interessanter und spielerischer Fortbildungstag.



Kurse unserer Pallas-Trainerinnen

Pallas am Gewaltpräventionstag an der Kanti Enge, Zürich, 22.3.2017



Pallas wurde angefragt, als externe Expertenstelle, einen Workshop für die jungen Schülerinnen der Kantonsschule Enge zu geben.

Der Gewaltpräventionstag für Schüler und Schülerinnen der 2. Klassen ist bereits fest im Lehrplan der Schule verankert. Umso erfreulicher, dass Pallas in diesem Jahr mit Katharina Eisenring vertreten war.

Die insgesamt 30 Mädchen im Alter von 16 bis 18 Jahren waren sehr interessiert. Die Workshops wurden

nach Geschlechtern getrennt von insgesamt 19 Fachleitern und Experten präsentiert, aufgeteilt in „Gewalt nach innen“ und „Gewalt nach aussen“.

Die jungen Frauen konnten an diesem Morgen einen Einblick in die Pallas-Selbstverteidigung erhalten. Besonders interessierte sie, wie man damit umgeht, wenn Schulkameraden zu Hause von Gewalt betroffen sind. Wie kann man in einer Akutsituation Hilfestellung leisten, wie längerfristig unterstützen? Es entstanden dabei sehr interessante und angeregte Diskussionen.

Im ersten Teil der Lektion arbeitete die Gruppe an ihrem Auftreten und der Körpersprache. Schon nach kurzer Zeit waren deutliche Veränderungen zu bemerken und die Teilnehmerinnen wurden spürbar mutiger in ihrem Auftreten.

Natürlich kamen auch die Kontaktabwehrübungen nicht zu kurz und die jungen Frauen entdeckten ihre ganz eigenen Stärken. Was liegt mir am besten? Kann ich schreien? Schlage ich lieber mit den Füßen oder den Händen? Welche Gegenstände könnten hilfreich sein? Wie und womit fühle ich mich stark?

Viel zu schnell verging die Zeit. Die Rückmeldungen waren berührend und die Leiterin war froh, den jungen Frauen einige Mittel zur Selbstverteidigung und Tipps für ihre eigene Stärke mitgeben zu können.

Spezialtraining mit Trainer im Schutzanzug, Budokan Zürich, 4.7.2017

Vor den Sommerferien findet jeweils das letzte TiS – Training im Budokan Zürich statt. Dies ist ein Ernstfalltraining, bei dem sich die Frauen aus Grundkurs und Wiederholungstraining gegen die Angriffe von TiS Trainern (Trainer im Schutzanzug) zur Wehr setzen. Die Angriffe werden erst abgebrochen, wenn die Frauen sich erfolgreich befreien und aus der Kampffläche flüchten konnten. Die Abwehren bestehen aus Schlägen und



Entwindungstechniken, die mit voller Kraft und Intensität ausgeführt werden sollen; genauso wie wenn der Angriff Realität wäre. Die Männer schützen ihren Körper einerseits durch den Schutzanzug, aber auch mit Techniken, die sie sich in der TiS-Ausbildung im Pallas Technikmodul angeeignet haben.

Die Anspannung, der Stress und das Adrenalin im Körper der Frauen ist vergleichbar mit einer echten Angriffssituation. Es ist sehr spannend zu beobachten, was mit der Psyche, dem Geist und der Physis passiert,

wenn man die Verteidigungen nicht im geschützten Rahmen, sondern unter Stress trainiert.

Diese Trainingsform verlangt sowohl von den Trainerinnen, aber vor allem von den Trainern im Schutzanzug grosse Aufmerksamkeit und Einfühlungsvermögen und viel Energie. An dieser Stelle ein grosses Merci an alle Männer, die sich für die Pallas Arbeit als Angreifer ausbilden und zur Verfügung stellen.

https://www.pallas.ch/images/weiterbildung_ordner/Bedingungen_fur_die_Arbeit_als_TiS_06.05.2017.pdf

Sommersporttag am Liceo Artistico, Zürich, 10.7.2017

Bereits zum 4. Mal wurde Katharina Eisenring eingeladen den Sommersporttag im Liceo Artistico mitzugestalten. Die Zusammenarbeit mit der Pallastrainerin Claudia Schmucki, die als Sportlehrerin am Liceo tätig ist, war wie immer sehr bereichernd und machte viel Freude.



In diesem Jahr waren 57 Teilnehmerinnen angemeldet, so dass die Schülerinnen in 3 Gruppen aufgeteilt werden mussten. Leider war deswegen die Unterrichtszeit etwas kürzer als in den vergangenen Jahren... und wie es so ist, vergeht die Zeit mit den motivierten Jugendlichen wie im Flug.

Die Gruppen waren sehr unterschiedlich, wodurch sich das Programm und die Dynamik in keiner Lektion gleich waren. Die Inhalte der Lektionen richteten die Trainerinnen auf die Bedürfnisse der Schülerinnen aus. Das Ziel war, eine aktive Lektion zu gestalten, bei der die Schülerinnen einerseits die Grundpfeiler der

Pallas – Selbstverteidigung (Abgrenzung und einfach Abwehrtechniken im Stand) kennenlernten, als auch vielfältige Kampfspiele bei denen sie ihre Kraft spüren konnten und einfach Spass hatten.

Ein toller Abschluss vor den Sommerferien, sowohl für die Schülerinnen als auch für die Trainerinnen.

Events

Health and Safety Day, Volkshaus Zürich, 11.3.2017

Der Health and Safety Day 2017 fand bereits zum 4. Mal statt. Entstanden ist die Idee aus dem Zusammentreffen von fünf Unternehmerinnen. Sie haben sich entschlossen, eine Veranstaltung für Expats zu organisieren, mit Vorträgen und Workshops, um das Bewusstsein und Wissen zu den Themen Ernährung, Sicherheit, psychische und körperliche Gesundheit zu erweitern.

Bis anhin war das Angebot auf Workshops und Seminare zu den Themen Gesundheit, Energie, Ernährung und Sicherheit beschränkt. In diesem Jahr gab es zusätzlich einen Ausstellungsbereich und Aktivitätsräume, so dass die Besucher einen breiteren Einblick in die jeweiligen Dienstleistungen und Produkte erhalten haben.

Pallas wurde von Diana Cocca und Katharina Eisenring repräsentiert. Diana hat einen Vortrag in Englisch gehalten und dabei Pallas und die Kernkompetenz von unserem Verein vorgestellt.

Sie konnte den TeilnehmerInnen anschaulich die Wichtigkeit der einzelnen Aspekte

der Selbstverteidigung näherbringen. Sie sprach unter anderem über Gefahren erkennen, Körperhaltung und Grenzen setzen, Eskalation resp. Deeskalation, gewährte Ihnen mit einer interaktiven Übung anschaulich einen Einblick in die Selbstbehauptung und thematisierte auch die Wichtigkeit, Gewalt benennen zu können, egal ob es sich um psychische, körperliche, sexuelle oder strukturelle Gewalt handelt.



Die Anliegen von Pallas, dass die Teilnehmerinnen nach dem Besuch eines Selbstverteidigungskurses in Gefahrensituationen selbstbestimmt handeln können, Kenntnisse über mögliche Gefahren und einfache Verteidigungsstrategien haben, konnte die Pallas-Frau gut präsentieren. Dazu gehörten ebenfalls die Informationen, wie und wo man Hilfestellung bekommt (Hilfs- oder Opferhilfestellen).

Der Pallas-Stand zog mit seinem pinken Tuch, den tollen Werbeartikeln und der Dia-Show schnell die Aufmerksamkeit der Besucher auf sich. Viele interessierte Frauen und Männer suchten das Gespräch und informierten sich über unsere Kurse und Aus- und Weiterbildungen. Es ergaben sich fruchtbare Kontakte zu den MitausstellerInnen, die sicherlich weitergepflegt werden. Im nächsten Jahr werden die Ausstellung, resp. die Referate und Workshops teilweise ebenfalls auf Deutsch gehalten werden, um ein noch breiteres Publikum anzuziehen. Wir sind gerne wieder dabei.

Women's March Zürich 18.3.2017



Der Women's March Zürich ist ein «Sister March» zum Women's March in Washington vom 21. Januar und hat somit das gleiche Engagement für eine globale Frauen- und Menschenrechtsbewegung zum Ziel. Der Schwestermarsch wurde von zwei Zuger Schülerinnen initiiert. Getreu dem Motto „**der Women's March hat nicht ein Gesicht, sondern viele**“ waren Menschen zusammengekommen, um für mehr Gleichwertigkeit und Frieden zusammen zu marschieren.

Über 10'000 Frauen und Männer haben dem garstigen Wetter getrotzt und am Zürcher Frauenmarsch durch die Innenstadt teilgenommen. Mit selbstgestrickten Pussyhats und farbigen Transparenten protestierten sie gegen Sexismus und für mehr Gleichberechtigung. Friedlich, lustig, engagiert und mit grosser Solidarität - für gleiche Rechte von Frau und Mann.

Pink, Rosa und Violett waren die dominierenden Farben des Protestzuges. Viele Teilnehmerinnen trugen ihre selbstgestrickten Pussyhats, die Mützen mit den Katzenohren, mit der Frauen weltweit gegen Diskriminierung und Sexismus protestieren.

Der Name der Mütze spielt auf die sexistische Äusserung Donald Trumps an, er könne jeder Frau zwischen die Beine greifen. An diesem Samstagnachmittag musste der Pussyhat aber nicht nur als Symbol gegen Sexismus wirken, sondern auch noch als Regen- und Windschutz herhalten.

Pallas fiel für einmal nicht sonderlich auf mit dem pinken Banner und den Trillerpfeifen. Pink war eindeutig die Farbe des Tages. Die engagierten Frauen, die für Pallas mitliefen, waren aber auch so ein Blickfang und so wurden wir immer wieder angehalten, um für Fotos zu posieren.

Ein besonders schönes Erlebnis war für uns, dass wir unsere ehemalige langjährige Präsidentin Jacqueline Blatter getroffen haben! Als Überraschung konnten wir auch noch mit einer der Hauptdarstellerinnen des Filmes „die göttliche Ordnung“ über den Kampf der Schweizer Frauen für das Frauenstimmrecht posieren. Ein toller Nachmittag ging mit Konzerten und kurzen Reden am Bürkliplatz zu Ende.

Vielen Dank an alle die mitgewirkt haben!

Pallas an der BEA Women 1.5.2017 und 6.5.2017



Am Tag der Arbeit, dem 1. Mai, trafen sich die Pallasfrauen Christel Täschler, Denise Bundi und Katharina Eisenring bereits um 7:25 Uhr am Zürcher Hauptbahnhof, um ihre Reise an die Berner Frühlingsausstellung BEA anzutreten. Das Wetter war kalt, windig und es regnete in Strömen. Bereits bei unserer Ankunft beim Eingang der BEA

warteten viele Menschen darauf, eingelassen zu werden.

Angekommen in den Hallen begaben wir uns zur Bühne des Spezialbereichs BEA Women. Innert kürzester Zeit waren unsere Flyer überall sichtbar und das pinkfarbene Pallas-Banner zog die Blicke auf sich. Bereits um 10 Uhr ging es los mit den Schnupperlektionen für die Besucherinnen. In der ersten Gruppe waren vor allem Mädchen dabei, die mit Feuereifer die Übungen mitmachten. Es stellte sich heraus, dass es schwieriger als erwartet war, Frauen zum Mitmachen zu bewegen. Es fanden sich dann aber doch mutige und auch sehr



entschlossene Frauen, die interessiert unseren Ausführungen lauschten und die Entwindungstechniken ausprobieren wollten. Sobald sie aktiv waren, vergassen sie die zuschauenden Messebesucher und konzentrierten sich voll und ganz auf sich.

Am Nachmittag gab es zweimal einen Talk mit Katharina und Monika Erb. Die Moderatorin stellte gute Fragen, die es Katharina leicht machten, die Arbeit von Pallas vorzustellen und zu promoten. Zur Veranschaulichung zeigte Katharina mit Denise noch einige Entwindungstechniken mit Schockschlägen und erläuterte mit welchen Hilfsmitteln und Alltagsgegenständen Frau sich verteidigen kann. Währenddessen verteilten Denise und Christel unentwegt Flyer an die Passanten und es entstanden viele tolle Gespräche.



Samstag, 6.5.2017

Am Samstag war Oliver Hasler mit Katharina vor Ort, um in Rollenspielen mit Schutzanzug eine weitere Trainingsform der Pallas Selbstverteidigung zu zeigen. Noah Bega war eine grosse Unterstützung. Er war zuständig fürs Fotografieren, Filmen und Flyern. Er hat das toll gemacht und so konnten zusätzlich über



Facebook und Instagram viel mehr Leute erreicht werden.

Die Demonstrationen begannen um 10 Uhr. Schnell formierte sich jeweils eine Menschentraube um die Bühne, erregten



der Mann im Schutzanzug und die lauten Stimmen während der Rollenspiele doch grosse Aufmerksamkeit. Nach der Demonstration mischten sich Oliver und Katharina unter die Besucher

für Gespräche. So hatten die Zuschauer zusätzlich die Möglichkeit ihre Stärke zu erfahren, indem sie Schläge und Entwindungen ausprobieren konnten.

Die Zeit verging wie im Flug. Am Nachmittag kam wiederum Monika Erb dazu für die Interviews. Mit zwei Szenarien veranschaulichten Oliver und Katharina, wie die Arbeit mit einem männlichen Angreifer ausschauen kann. Monika Erb hat es zum Schluss auch selber gewagt und Schläge auf den TiS-Mann gemacht.

Ein sehr gelungener Auftritt bei dem in den Gesprächen sichtbar wurde, dass sehr viele Frauen und Mädchen bereits einen Pallaskurs gemacht haben. Zwei Mädchen erzählten voller Stolz, dass sie gerade am vergangenen Mittwoch mit einem Pallaskurs begonnen haben.

Wir freuen uns, wenn wir im nächsten Jahr wieder dabei sein dürfen. Vielen Dank an die Veranstalter und das Event-Team mit Christel, Denise, Oliver, Noah und Katharina.

Pallas Selbstverteidigung am nationalen Ju Jitsu Day 18.6.2017 in Bern

Der jedes Jahr vom SJV (Schweizerischer Judo und Ju Jitsu Verband) durchgeführte nationale Ju Jitsu Day fand in der Wankdorfhalle in Bern statt. Es waren über 250 Juikas aus der ganzen Schweiz zum gemeinsamen Trainieren angereist. Das Angebot der Workshops reichte vom Wettkampfsport, über Schwingen, Hebeltechniken, Messerabwehren bis hin zu Pallas Selbstverteidigung.



Katharina Eisenring wurde eingeladen ein Modul in Pallas Selbstverteidigung zu leiten, um den SJV Mitgliedern unser spannendes Konzept zu präsentieren. Leider riss sich Katharina zwei Tage zuvor die Aussenbänder am Fuss und war mit eingegipstem Fuss auf Krücken angewiesen. Dies hinderte sie aber nicht, das Modul trotzdem zu leiten.

Unser Grundsatz lautet nicht umsonst, dass sich jeder wehren kann, egal mit welchen Voraussetzungen oder Behinderungen.

Frühmorgens machte sich Katharina mit Oliver Hasler und vier Mädchen aus ihrer Trainingsgruppe auf nach Bern. Die Gruppe hatte grossen Spass auf und neben der Matte. Die Stimmung war energiegeladen und fröhlich. Ab Mittag ergänzte Sabina Teuscher das Team und sie starteten motiviert in die SV-Arbeit.

Sie zeigten den Jiuka mittels Ampelsystem den Unterschied zur Kampfkunst auf und erläuterten, dass die Wahrnehmung und das Erkennen von Gefahren und Herabsetzungen (grüne Phase) bereits zur Selbstverteidigung gehören. In Kampf- und Orientierungsspielen



übten sie die Abgrenzung/Selbstbehauptung und legten da besonderes Augenmerk auf die Körpersprache und die Präsenz (orange Phase). Bei den Techniken (rote Phase) war der Fokus auf einfachste Handgelenks- und Bodenabwehren gelegt, wobei es einigen schwerfiel, nicht ins Ju Jitsu mit seinen z.T. komplexen Handlungsketten zu rutschen. Beim Spiel „Der Neandertaler zieht dich in die Höhle“ waren alle Feuer und Flamme.



Für Kampfkünstler beginnt das Training immer bereits in der roten Phase, der Kampfphase. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen waren sehr neugierig, als es um Selbstbehauptung, Deeskalation und Körpersprache ging. Sie waren sehr motiviert und es entstanden viele interessante Gespräche

und auch lustige und lustvoll- kämpferische Momente. Leider war die Zeit in Windeseile vorbei und es hiess Abschied nehmen von der coolen Gruppe. Nach einigen persönlichen Gesprächen mit den Jiuka die an unseren Aus- und Weiterbildungen Interesse haben, machten wir zur Erinnerung noch Fotos vom Jiu Day Team.

Müde aber sehr zufrieden kamen wir nach einer etwas längeren Reise wieder in Zürich an...

Agenda 2017/2018

FK Pfefferspray	11.11.2017
Modul Selbstbehauptung	18./19.11.2017
Jahrestreffen	13./14.1.2018
Improvisationstheater/ verbale Angriffe	10.3.2018
DV Pallas	7.4.2018
Basiskurs Teil 1 (Freitag bis Sonntag)	27. - 29.4.2018
Basiskurs Teil 2 (Freitag bis Sonntag)	4. – 6.5.2018
Sommerarbeitstag	16.6.2018
Pfefferspray & Rollenspiele mit TiS	22.9.2018
Modul Mädchen	24./25.11.2018

Alle weiteren Informationen und Anmeldung unter: www.pallas.ch