

# **AG TaeKwonDo und Selbstverteidigung** **für Mädchen**

**Was: Spiel, Techniktraining, Partnerarbeit, z.T. mit Pratze**

**Wann: Montags in der Mittagspause, 2. Halbjahr (ab Februar 2026). 1. Termin: Mo., 9.2.26 von 12:15-12:50 Uhr**

**Wo: Kraftraum/Fitnessraum HBG (über der Turnhalle)**

**Wer: alle Mädchen der Jahrgänge 5 und 6. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, max. 18 Teilnehmerinnen**

**Warum: verbessert Koordination, Reaktion und Beweglichkeit, stärkt Selbstvertrauen, Selbstbehauptung Konzentrationsfähigkeit und Wohlbefinden**

**Wie: Sportkleidung, barfuß oder mit Stoppersocken**

**Lehrkraft: Sb (Frau Schierenbeck)**

