



ZeugnisEskrima 1 / 1

Schüpfen, im April 2008

SKEMA Kampfkunst & Gesundheit  
Schulen Bern - Liebefeld / Ostermundigen  
M. Krähenbühl / A. Binggeli  
Könizstrasse 161  
3097 Liebefeld

## Kurszeugnis

Im Olympiejahr 2008 veranstaltete das Oberstufenzentrum Schüpfen für ihre 7. – 9. Klassen eine Projektwoche zum Thema China.

In zwei der Ateliers konnten 15 Schülerinnen und 14 Schüler unter fachkundiger Anleitung von M. Krähenbühl und A. Binggeli (SKEMA Kampfkunst –Schule Bern) die Grundzüge von Wing Chun (realistische Selbstverteidigung) und Eskrima (Selbstverteidigung mit Stöcken) kennen lernen. Optimale Technik, Beweglichkeit und Konzentration standen im Mittelpunkt, nicht aber rohe Kraft.

Pädagogisch geschickt begeisterten die Leiter die Jugendlichen mit abwechslungsreichem, konsequent auf Sicherheit und Disziplin ausgerichtetem Training. Etliche entdeckten dabei Fertigkeiten, die sie sich zuvor nie zugetraut hatten. Selbstvertrauen und Vertrauen in Andere wurde aufgebaut und gefestigt. Ausnahmslos positive bis begeisterte Rückmeldungen waren die Folge.

Dies alles (Sachkompetenz und Material) bekamen wir zu einem fairen Preis. Der Einsatz der beiden Spezialisten hat sich auf jeden Fall gelohnt. Wir können sie bestens empfehlen.

Mit freundlichen Grüssen

für die Schulleitung

Nikolaus Gschwend