

# Pallas

## NEWSLETTER

### 2020-2

---

#### **Liebe Pallas-Freunde**

Die Welt der Neuzeit wurde Anfang Jahr vor eine in dieser Intensität noch nie da gewesene Situation einer weltweiten Pandemie gestellt. Auch für unsere Arbeit hiess es Stopp. Nachdem die Lethargie des Schockes überwunden ist geht es zurück in die neue Normalität.

Der neue Alltag stellt alle vor Herausforderungen. Trotz Schutzkonzepten müssen spezielle Überlegungen betreffend Körperkontakt und Hygiene gemacht werden und Möglichkeiten aber auch Grenzen der Selbstverteidigungsarbeit in Zeiten von Corona neu erarbeitet werden. Wir sind dankbar unsere Arbeit wiederaufnehmen zu können und wünschen euch allen gute Gesundheit!

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

#### **Aus- und Weiterbildungen**

Die neue Basisausbildung zur Pallas Trainerin, zum Pallas Assistenztrainer hat am 28.2.2020 mit dem Workshop begonnen. Leider musste das 1. Modul wegen der Pandemie verschoben werden. Wir freuen uns, mit 15 Teilnehmer\*innen im August in die Ausbildung zu starten.

#### **Leitungsteam und Kader**

##### **Bericht SAT 2020 in Ägeri und Techniküberprüfung in Cham ZG, 19./20.6.2020**

Der Sommerarbeitstag fand in diesem Jahr wiederum am schönen Ägerisee statt. In ruhiger Umgebung konnten wir gut arbeiten. Katharinas Eltern, Erwin und Elisabeth, hatten uns extra ihr Haus zur freien Verfügung gestellt, da es wegen der Corona Pandemie einige Sicherheitsaspekte zu Bedenken gab. Am Freitagmorgen arbeitete sich das Ausbildungskader und die Mitglieder des

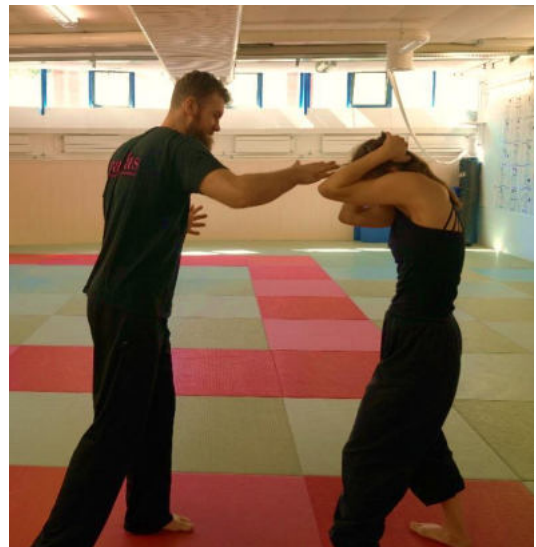
Leitungsteams zügig und konstruktiv durch die anstehenden Pendenzen und fixierten die Weiterbildungen für das kommende Jahr.



Katharina wurde zur Pallasexpertin befördert und freute sich sichtlich über das Diplom und die Ehrung. So kamen wir gut voran und über Mittag genossen wir die verdiente Pause und das feine Essen das Romy (unsere neue Präsidentin) uns mitgebracht hatte. Bei einem Spaziergang genossen Karin, Christine, Patricia, Aurelia und Katharina die Umgebung um den Ägerisee und die Aussicht. Leider lud das eher kühle Wetter nicht zum Baden ein. Oliver, der neue Mann im Kader, musste am Mittag bereits wieder zurück zur Arbeit.

Nach dem Mittag kam Clarissa dazu, die am Morgen noch Prüfungen in Zürich schreiben musste. Am Nachmittag wurden Informationen unter den Ressorts ausgetauscht und übergeordnete Themen diskutiert und koordiniert. Der Tag war kurzweilig und sehr ergiebig, so dass wir kurz vor 18 Uhr in den verdienten Feierabend gehen konnten. Aurelia und Katharina blieben in Ägeri. Christine & Patricia übernachteten bei Karin in Cham.

Am folgenden Tag traf sich der Kader für die Techniküberprüfung im Dojo des Kiai Cham. Silvia kam nochmals dazu um uns zu unterstützen. Zusammen gingen wir die Pallas Techniken durch und ergänzten und verbesserten die Techniken, die wir in Zukunft in unseren Ausbildungen



vermitteln wollen. Über Mittag wurden wir von Karins Mann Patrick Vonwil auf ihrer schönen Terrasse bekocht und verköstigt. Vielen Dank fürs feine Essen!



Das Pallas Kader ist besorgt darum, die Aus- und Weiterbildungen laufend zu optimieren und an den Wissensstand und den Zeitgeist anzupassen.

Obwohl Silvia Bren bereits seit der DV 2020 verabschiedet ist, liessen wir es uns nicht nehmen, sie auch von Angesicht zu Angesicht zu ehren und mit einer kleinen Feier zu verabschieden.

Die kleine Zeremonie war sehr berührend, hatte Silvia Pallas doch über so viele Jahre als Kaderfrau und Vorstandsmitglied begleitet und geprägt. Danke Silvia, dass du Pallas immer treu warst und durch so manche Höhen und Tiefen begleitet hast und dabei immer authentisch warst.



Die Pallas Power und die Verbundenheit untereinander ist unser tragendes Netz und dies hat sich wieder einmal deutlich gezeigt. Unser aller Herz schlägt für Pallas, für die Gewaltprävention, für Frauen und Mädchen. Wir gehen gestärkt mit einem erweiterten Team in die Zukunft.

## Events

**Nationaler Judo und Ju Jitsu Day 27./28.6.2020 in Bern**

**women Sport Evasion Lausanne 20./21.6.2020 in Lausanne**

Diese Veranstaltungen wurden dieses Jahr leider wegen der Corona Pandemie abgesagt.

## Aus unseren Kursen

**Selbstverteidigungskurs 4.-6. Klasse in Lieli, AG**

Der Selbstverteidigungskurs war für Mädchen der 4.-6. Klasse und umfasste vier Lektionen. Dabei lernten die Mädchen verschiedene Verteidigungstechniken. Beim ersten Treffen übten sie Fuss- und Handschläge. Für die Übungen wurden Schlagkissen eingesetzt. Das Schlagtraining auf die Schlagkissen war anstrengend, aber die Mädchen hatten Spass dabei und lachten viel. Beim

zweiten Training, brachte Silvia Tobias, einen erfahrenen TiS-Mann (Trainer im Schutzanzug) mit. Mit ihm übten die Mädchen, sich von einem Angreifer zu befreien. Des Weiteren wurden Verteidigungen rund ums Auto geübt. Tobias wollte die Mädchen ins Auto stossen, doch sie blieben stark bis sie fliehen konnten. Bei allen Übungen betonte Silvia immer wieder die Wichtigkeit, sich mit Stimme und Worten zu wehren. Die Mädchen liessen sich in den Rollenspielen nicht austricksen und blieben beim Nein. Wegen Corona wurde der Kurs unterbrochen.



Tobias, der für dieses Training einen Schutzanzug trug, kämpfen und dabei auch die Schlagtechniken «in echt» anwenden. Den Mädchen fiel der Abschied sehr schwer, hat ihnen das Training doch grossen Spass gemacht. Sie freuen sich schon auf den nächsten Kurs!

Nach der Zwangspause fanden die Mädchen schnell zurück in den Kursrhythmus und erfreuten sich an den Rollenspielen, die von Silvia Bren gefilmt und danach gemeinsam besprochen wurden. Im vierten Training durften die Mädchen gegen



## Agenda 2020/21

Pallas Basisausbildung (BA)	
<i>die Module können auch einzeln besucht werden, falls es die Teilnehmerzahl zulässt.</i>	
Modulinhalte unter <a href="https://www.pallas.ch/ausbildung/aus-und-weiterbildungen.html">https://www.pallas.ch/ausbildung/aus-und-weiterbildungen.html</a>	
Modul 1: Dojo Judo und Ju Jitsu Club Aarau	22. – 23.08.2020
Modul 2: Judo und Ju Jitsu Club Soltothurn	24. – 25.10.2020
Modul 3: Judo und Ju Jitsu Club Kiai Cham	12. – 13.12.2020
FK: Selbstbehauptung & Selbstverteidigung für Primarkinder	19.09.2020
FK: Umgang mit Waffenbedrohung & wie unterrichte ich Spezialthemen (Auto, Lift, Pfefferspray usw.)	6.12.2020
16 Tage gegen Gewalt	25.11 – 10.12.2020
Jahrestreffen Leitungsteam/Kader	30./31.01.2021
Delegiertenversammlung Pallas	19.03.2021
SAT Sommerarbeitstag Kader	11./12.06.2021

Weitere Informationen und Anmeldung unter: [www.pallas.ch](http://www.pallas.ch)