

# “Nicht mit mir!“

## Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Kinder im Grundschulalter

ist das deutschlandweit einheitliche und mehrfach prämierte  
Gewaltpräventionskonzept für Kinder & Jugendliche des Deutschen  
Ju-Jutsu Verbandes (DJJV).

### Grundsätzliche Rahmenbedingungen:

- Zielgruppe:  
Mädchen und Jungen (gemischt)  
von 6 – 10 Jahren
- Kursdauer:  
10 Einheiten a 45 Minuten
- Teilnehmerzahl:  
mindestens 20 Kinder  
maximal 30 Kinder
- Elternabend vor Kursbeginn  
bei Bedarf (Themen: Gewalt allgemein,  
Prävention)
- Abweichungen der Rahmenbedingungen  
müssen vorher abgesprochen werden.



Viele Leute haben falsche Vorstellungen von Selbstverteidigung und glauben, dass man ein Experte in einer Kampfkunst sein muss, um sich zu verteidigen. Selbstverteidigung ist aber zu 90 % eine Sache der Einstellung und der Entschlossenheit.

Man muss nicht besonders sportlich sein, um für sich und seine Rechte einzustehen.

In den angebotenen Kursen ist keine spezielle Kampfsportkleidung nötig!  
Bequeme, strapazierfähige Kleidung (z.B. Jogginganzug) und Turnschuhe genügen.

Jeder Junge und jedes Mädchen kann sich verteidigen.

**Selbstverteidigung beginnt im Kopf** und nicht bei den Techniken.

Es gibt keine 100 % Sicherheit - auch nicht durch einen Selbstverteidigungskurs.  
Aber die Opfer von Gewalttaten sind in den meisten Fällen ängstliche, angepasste  
Kinder mit wenig Selbstbewusstsein.

Hier setzt der Kurs an.

# “Nicht mit mir!“

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung  
für Kinder im Grundschulalter



## Gewaltprävention – Selbstbehauptung – Selbstverteidigung

**Prävention** bedeutet:

- Vermittlung von Informationen (Fakten, Notwehr, sexueller Missbrauch, Anlaufstellen ...)
- Erkennen möglicherweise gefährlicher Situation
- Vorbeugendes Verhalten

**Selbstbehauptung** bedeutet:

- Wahrnehmen eigener Bedürfnisse und Gefühle
- Erfahren der eigenen Stärke
- Angemessener Einsatz von Körpersprache, Stimme und Atmung
- Einüben angemessenen Verhaltens in Rollenspielen

**Selbstverteidigung** bedeutet:

- Wissen um Schwachstellen und Angriffspunkte
- Effektive Verteidigungstechniken in Verhältnismäßigkeit zum Angriff (Am Schulhof und unter Freunden sind andere Techniken notwendig, als im Ernstfall)

## Methodik und Didaktik

- Kindgerechte, spielerische Vermittlung
- Geführte Rollenspiele
- Arbeit mit Bilderbuch
- Systematischer Aufbau weniger Techniken
- Verwendung verschiedener Hilfsmittel



Das Bild wurde mit freundlicher Genehmigung der Autorinnen dem Buch „Das Familienalbum“ entnommen

*Lizenzierte Kursleitung:*

*Margit Herzog  
Meisenweg 11  
83064 Raubling*

*Tel.: 08035 / 4755  
Fax: 08035 / 9 88 86  
Mobil: 0163 / 18 33 527  
E-Mail: Margit.herzog@jir.de*