

## Selbstbehauptungskurs

An unserer Schule wird wieder ein Selbstbehauptungskurs angeboten. Dieser Kurs ist freiwillig. Das Motto heißt: „**NICHT MIT MIR**“

**Selbstverteidigung beginnt im Kopf** und nicht bei den Techniken. In diesem Jahr können wir einen **Grundkurs und eine Aufbaukurs** anbieten. Geleitet werden die Kurse von Margit Herzog in Verbindung mit dem Ju-Jutsu Rosenheim e.V.. Die lizenzierten Trainer haben sich durch spezielle Lehrgänge bestens auf dieses Thema vorbereitet.

### Grundkurs für Kinder der 1. und 2. Klasse

**Grundkurs 1:** 13.3. + 14.3.2020

**Grundkurs 2:** 27.3. + 28.3.2020

Jeweils am Freitag von 14.00 – 18.00 Uhr (Kinder ohne Eltern) und Samstag von 10.00 – 13.30 Uhr (Kinder ohne Eltern).  
Im Anschluss von 13.30 bis ca. 14.00 Uhr Demonstration für Eltern und Abschluss.

### Aufbaukurs für Kinder der 3. und 4. Klasse

Termin: Freitag 14.2.20

Der Kurs findet von 14 – 18 Uhr statt.

# Selbstbehauptungskurse für Kinder im Grundschulalter



## Nicht mit mir! – Ein Projekt des DJJV

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



## Kursinhalte

- ✓Kindgerechte, spielerische Vermittlung
- ✓Viel Bewegung, viele Spiele
- ✓Rollenspiele, z.B. „Das kleine Nein“
- ✓Arbeit mit Kinderbüchern und „Merkhasen“
- ✓Systematischer Aufbau der Verteidigungstechniken
- ✓Gefühl für den Umgang miteinander
- ✓Schulung der Beobachtung
- ✓Einbeziehung der Eltern am Elternabend

## Prävention

- ✓Vermittlung von Informationen (Fakten, Notwehr, Rettungsweg, ...)
- ✓Gefahren frühzeitig erkennen
- ✓Vorbeugendes Verhalten
- ✓Angst als Frühwarnsystem

## Selbstbehauptung

- ✓Wahrnehmen eigener Bedürfnisse/Gefühle
- ✓Grenzen setzen/Nein sagen
- ✓Erfahren der eigenen Stärke
- ✓Effektiver Einsatz von Körpersprache, Stimme und Atmung
- ✓Einüben angemessenen Verhaltens in Rollenspielen

## Selbstverteidigung

- ✓Wissen um Schwachstellen und Angriffspunkte
- ✓Einfache, effektive Verteidigungstechniken in Verhältnismäßigkeit zum Angriff
- ✓Differenzierung von „Schulhoftechniken“ und Techniken für den „Ernstfall“

## Kursphilosophie

Der Kurs hilft Kindern Gefahren zu vermeiden, gefährliche Situationen zu erkennen und sich im Notfall zur Wehr setzen zu können. Mit diesem Kursangebot will ich dazu beitragen, dass Kinder zu selbstbewussten, starken Persönlichkeiten heranwachsen können.

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.

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.

Ganz wichtig zu betonen ist mir, dass solche Kurse Kinder nicht verängstigen! Im Gegenteil, es werden Möglichkeiten aufgezeigt, mit Gefahren umzugehen, und diese wenn möglich zu vermeiden. Die Kinder werden gestärkt, sie lernen gefährliche Situationen besser einzuschätzen, werden selbstbewusster, ohne sich zu überschätzen. Jeder Junge und jedes Mädchen kann sich verteidigen.

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

Bei Unklarheiten, bitte bei [margit.herzog@jir.de](mailto:margit.herzog@jir.de) nachfragen.

**Bitte bei allen Kursen in Turnkleidung kommen und Verpflegung (Brotzeit und Getränk) für die Mittagspause mitgeben!!**

### WICHTIG:

**Es ist nicht möglich am Kurstag ein Kind vorbei zu bringen, dass nicht angemeldet ist. Das Kind kann dann nicht am Kurs teilnehmen.**

**Bitte zum Kurs mitbringen/beachten:**

- Leichte Turnbekleidung, Hallenschuhe
- Haargummi für lange Haare
- Brotzeit für die Mittagspause (ca. 12.30 Uhr)
- Wasser ist in vorhanden
- kein Schmuck
- keine Mobiltelefone