

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Kinder zwischen 10 und 14 Jahren:

Warum steht Selbstbehauptung an erster Stelle?

- **Täter suchen Opfer und keine Gegner.**
- Von diesem Grundsatz ausgehend, beginnt Selbstschutz immer mit der Art und Weise, wie ich jemandem gegenüber trete. Dies ist die erste Barriere in einem Konflikt. Selbstbehauptungsfähigkeit ist die Grundlage für Konfliktfähigkeit und Konfliktbewältigung. Eine Fähigkeit, die im späteren privaten und beruflichen Leben eine zentrale Rolle spielt und die Resilienz stärkt.

Warum braucht es Selbstverteidigung?

- **Ein vermiedener Kampf ist ein gewonnener Kampf.**
- ... aber man kann nicht jeder körperlichen Auseinandersetzung aus dem Wege gehen. Grade Kinder sind erst mit zunehmendem Alter in der Lage Eskalationen verbal zu lösen oder treffen auf andere, die dazu nicht bereit sind.

Warum müsste es eigentlich Selbstschutz heißen und nicht Selbstverteidigung?

- Wir wollen nicht, dass die Kinder lernen sich zu prügeln. Wir wollen, dass sie sich schützen können. Deswegen beschränken wir uns auf Abwehrtechniken, die nicht darauf ausgelegt sind, andere zu verletzen

Ziele des Kurses:

Erkennen von potenziell gefährlichen Situationen

- was braucht es, um eine potenziell gefährliche Situation frühzeitig zu erkennen und Grenzen für sich zu ziehen und diese zu behaupten.

Gewalt aktiv verhindern

- neue Strategien, Verhaltensweisen und spezifische Redewendungen üben um eine Situation aktiv zu entschärfen.

Sich im Ernstfall verteidigen können

- Es ist immer am besten, wenn eine Auseinandersetzung vermieden werden kann. Daher trainieren wir Selbstverteidigungstechniken nur für den Notfall – und weil sie zusätzlich Sicherheit geben sowie die Koordination, Konzentration und Fitness stärken.

Inhalte des Kurses:

- ⇒ Selbstbehauptung: gestisch, mimisch, verbal
- ⇒ Umgang mit Mobbing
- ⇒ Wann darf ich mich (auch körperlich) wehren
- ⇒ Distanzmanagement zur Flucht oder zur Verteidigung
- ⇒ Einfache Bewegungsmuster gegen Schlagen und treten
- ⇒ Fallschule
- ⇒ Umgang mit umklammern und werfen
- ⇒ Selbstschutz gegen diverse Angriffe
- ⇒ Selbstschutz in der Bodenlage
- ⇒ Selbstschutz gegen einzelne

⇒ Selbstschutz gegen mehrere

Wie vermitteln wir die Inhalte:

- **Jede Stunde ist nach einem Muster aufgebaut:**
 1. Kurze Einführung in das Thema
 2. Üben von Angriffsbewegungen
 3. Üben von Schutzbewegungen
 4. Partnerübungen (Angreifer / Verteidiger) und Übungen gegen mehrere
 5. Szenario-Training und Stressbewältigung
 6. „Schlag“kraft üben
- **Zudem gibt es Spiele, die sich unterteilen in:**
 1. Spiele zur Resilienz
 2. Spiele zum Fluchtverhalten
 3. Spiele zur Achtsamkeit und zum Gefahrenradar
 4. Rollenspiele
 5. Szenario-Trainings
- **Wir wollen mit Spaß und Freude trainieren.** Damit das gut gelingen kann, gibt es ein paar einfache **Regeln:**
 1. Wir beginnen gemeinsam mit einer Begrüßung
 2. Wenn einer redet, hören die anderen zu (das gilt auch für die Trainer)
 3. Eine Übung wird so lange gemacht, bis ein Trainer euch zusammenruft, das geschieht durch lautes klatschen
 4. Laut sein und toben können wir bei den Spielen
 5. Wir bleiben die ganze Zeit auf der Matte
 6. Wir hören gemeinsam auf

Wer trainiert die Kinder:

- Jochen Krull, Vater und Großvater, Sozialpädagoge
- Tina Rhein, Mutter und Heilpraktikerin
- Sascha Rhein, Vater und Rechtsanwalt
- Wir verfügen alle über langjährige Erfahrungen in Kampfkunst und Selbstverteidigung.

Der Kurs geht über 10 Termine zu jeweils 1 Stunde und findet statt

- ... jeweils montags von 17:30 bis 18:30 im Kensho-Dojo
- 2.11.26 - 14.12.26 (7 Termine) und
 - 11.1.27 – 25.1.27 (3 Termine)

Kosten: 50,- € für den kompletten Kurs

Bequeme Kleidung, keine Schuhe, Karate- und /Judo bzw. Aikido-Anzüge können zu Hause bleiben.

Am 11.1. und am 18.1. stellen wir vor, was man aus Aikido und Karate für sich nutzen kann. Dazu kommen die Kindertrainer aus den beiden Sparten dazu.

Elternbeteiligung:

Am letzten Termin, am 25.1.27, bitten wir darum, dass ein Elternteil oder eine andere erwachsene Bezugsperson dabei ist.

Wir halten es für wichtig, dass die Eltern wissen, was wir ihren Kindern vermittelt haben, damit sie, wenn ihr Kind sich (hoffentlich erfolgreich) wehren konnte, gegenüber Dritten (z.B. der Schule) fundiert argumentieren können, was ihr Kind gelernt hat und dass auch argumentativ vertreten können.

Hierzu erhalten die Eltern von uns ein kleines Hand-out mit Argumenten zum Notwehrrecht und der Verpflichtung von Schulen gegenüber Kindern und Eltern.

Wir bitten die **Eltern** darum, sich zu überlegen, ob ihre **Anwesenheit beim Training** notwendig ist.

Die Kinder sollen sich unbeobachtet fühlen und sich ganz auf das Training konzentrieren können. Das fällt bisweilen schwer, wenn Eltern im Raum sind.