



„Nicht mit mir!“

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung
für Kinder und Jugendliche

*Jeder Junge und jedes Mädchen kann sich verteidigen.
Selbstverteidigung beginnt im Kopf und nicht bei den Techniken.*

Sehr geehrte Eltern,

immer wieder kann man in der Zeitung von Übergriffen auf Kinder lesen. Unsere große Angst ist der Fremde, der Kinder entführt und missbraucht. Aber auch unter Kindern gibt es immer mehr Gewalt und Aggression. Eine mögliche Antwort auf Ihre Fragen könnte dieser Kurs sein. Im Kurs lernen die Kinder Gefahren erkennen und vermeiden, rechtzeitig Hilfe holen, ihren Standpunkt selbstsicher zu behaupten, sich mit Köpfchen und Selbstbewusstsein zu verteidigen, auch in dem Wissen, dass es 100 % Sicherheit nicht geben kann.

Inhalte:

Prävention durch Information

Begriff der Notwehr, Gefühle als Warnsignale, Mein Körper gehört mir, Nein sagen, gute und schlechte Geheimnisse, Sexueller Missbrauch

Prävention durch Wahrnehmungs- und Verhaltenstraining

Einsatz von Körpersprache und Stimme, Erkennen möglicherweise gefährlicher Situationen
Strategien und Verhalten im Konflikt, "Rettungsinseln" auf dem täglichen Weg der Kinder

Selbstsicherheit durch Erfahren der eigenen Stärke

Rangeln, Ringen und Partnermassagen, Verletzungsfreies Fallen,
Bruchtest mit Fichtenholzbrettern (12 mm oder 18 mm)

Selbstbehauptung durch Selbstverteidigung

Nervendrucktechniken, Handfegen, Handballenstoß, Abwehr von Distanzangriffen,
Abwehr von Klammergriffen (Grifflösen, Schwitzkasten), Selbstverteidigung in
Verhältnismäßigkeit zum Angriff

Den Kurs leitet Frau Chris Rau, (ausgebildete Erzieherin, Kursleiter Lizenz „Nicht mit mir!“, 1. Dan Ju- Jutsu) Sie befolgt selbstverständlich die momentan üblichen Pandemie-Vorschriften, ist geimpft und bei den Kursen zusätzlich getestet.

Ein Informationsabend findet am 3.5. um 19:30 Uhr in der Aula der Grundschule Obertaufkirchen statt.

Mit freundlichen Grüßen

Euer Elternbeirat

Ich melde mein Kind _____ Klasse _____ hiermit verbindlich
zum Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs „Nicht mit mir!“ an.

Meine Telefonnummer für den Notfall lautet: _____

Die Kursgebühr von 50.- € dem Kind bitte zur ersten Einheit mitgeben.

Ort und Datum

Unterschrift