

Nicht mit mir!

Ein Präventions-, Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Kinder
ab 6 Jahren

Nur für Teilnehmer*innen aus Waldbüttelbrunn, Mädelhofen, Roßbrunn

Kursinhalte: 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

Kosten pro Kind: 40,00 Euro (bar am 1.Tag zu bezahlen, 100 %
Stornokosten bei Nicht-Erscheinen ohne Ersatz)

Teilnehmerzahl (max.) 20

Kursleiter: Klaus Dausacker, Trainer B Breitensport -Schwerpunkt Gewaltprävention, Kursleiter
„Selbstverteidigung für Kids“ des DJJV, Kursleiter Frauen-SV des DJJV, 2. Dan (Meistergrad) Ken Jitsu,
Sportübungsleiter B -Sport in der Prävention, Fachwirt Konfliktmanagement

Termine für den Kurs:

02.12.2023 10-12 Uhr & 13-15 Uhr

09.12.2023 10-12 Uhr & 13-14.30 Uhr (letzte Einheit mit Eltern, Geschwister, Oma, Opa)

Ort: Festsaal, Nebengebäude Rathaus Waldbüttelbrunn, Lindenstraße 3

Noch Fragen? Michael Langenhorst, Gemeindejugendarbeit Waldbüttelbrunn, Tel. 0931-78011433

*Ein Projekt des Netzwerkes Kinder- und Jugendarbeit e.V.
und der Gemeindejugendarbeit Waldbüttelbrunn*

www.jugendarbeit-waldbuettelbrunn.de / www.kju-ev.de

