

I. Warum NICHT MIT MIR?

Jeder hat das Recht auf psychische und körperliche Unantastbarkeit!

Verteidigung beginnt im Kopf und nicht nur bei den Techniken!

Jeder kann sich verteidigen!

Mit Spiel und Spaß zum Erfolg!

II. Ziele des Kurses

- Altersgerechte und spielerische Vermittlung der Möglichkeiten im Umgang mit unangenehmen Situationen, Angst, Gewalt, Missbrauch, Mobbing, mit den Schwerpunkten:

Prävention

Selbstbehauptung

Selbstverteidigung

- Aufzeigen von Grenzen und deren Vermittlung an die Teilnehmer

• Inhalte und Schwerpunkte des Kurses

Prävention

- Gefahrenbewusstsein
- Richtiges Verhalten und Auftreten
- Einschätzen von Situationen
- Tricks der Täter kennen
- Sprache und Begriffe, um sich mitteilen zu können
- Mein Körper gehört mir
- Nein sagen, gute und schlechte Geheimnisse
- Sexueller Missbrauch

Selbstbehauptung

- Selbstbewusstes Auftreten und effektives Verhalten
- Körpersprache, Mimik und Gestik bewusst einsetzen
- Einsatz der Stimme, Schreiübungen
- Erfahren der eigenen Stärken
- Flucht und Hilfe

Selbstverteidigung

- Notwehr und Nothilfe
- Selbstverteidigung mit Worten
- Körperliche Verteidigung, „Kick-and-Run“ - Prinzip
- Verhältnismäßigkeit: „Schulhof – Ernstfall“
- Einfache und effektive Selbstverteidigungstechniken: Nervendrucktechniken, Handfegen, Handballenstoß, Abwehr von Distanzangriffen, Abwehr von Klammergriffen, Abwehr von

III. Erwartungen und Grenzen

Möglichkeiten und Grenzen des Kurses:

- Es gibt keine 100% Sicherheit
- Körperliche Unterschiede und Grenzen
- Umstände, Situation
- Nothilfe
- Notwehr
-

IV. Rolle der Eltern

- Eltern als wichtigste Verbündete des Kindes / der Jugendlichen
- Akzeptanz der Kindermeinung
- Wahrnehmen von Zeichen, Botschaften
- Zeichen erkennen
- Gespräch suchen
- Zuhören können
- Verständnis aufbringen
- Rechtzeitige und altersgerechte Aufklärung
- ...

VI. Aufbau und Ablauf des Kurses

Trainingseinheiten:



- Elternabend
- Vier Trainingseinheiten mit den Teilnehmern
 - Auf- und Abwärmspiele
 - RRR (Ringen, Raufen, Rangieren)
 - Geführte Rollenspiele
 - Körpersprache
 - Angenehme und unangenehme Berührungen
 - NEIN Sagen
 - Mein Körper gehört mir
 - Gewalt seitens Erwachsener und Jugendlicher
 -
 - Einüben von wenigen aber einfachen, effektiven und kindergerechten Selbstverteidigungstechniken
 - Abschlusstraining der Teilnehmer und deren Eltern, Geschwister, ...

Ort:

Turnraum SV Niederroth
Am Sportplatz 1
85229 Niederroth

Kosten:

- 35,- bis 45,- € je Teilnehmer max. 16 Teilnehmer (abhängig vom logistischen Aufwand)

Würgeangriffen

• Lizenzierte Kursleiter:

Gerhard Duda

- 3. Dan Ju-Jutsu (Schwarzgurt)
- Trainer beim SV Niederroth
Schwerpunkt:
 - Erwachsenentraining
 - Kinder- und Jugendtraining



Adam Paszkiewicz

- 2. Dan Ju-Jutsu (Schwarzgurt)
- Trainer beim SV Niederroth
Schwerpunkt:
 - Kinder- und Jugendtraining
 - Duo-Wettkampf
- Trainer C Breiten-/Leistungssport



Michael Duda

- 1. Kyu Ju-Jutsu (Braungurt)
- Unterstützung der Trainer bei Kursen
Schwerpunkt: „Nicht mit mir“-Kurse



Information und Anmeldung bei:

Gerhard Duda ☎ 08136-6097,
Adam Paszkiewicz ☎ 08161-144949,
Stefan Thon ☎ 08131-276553
oder unter

<http://www.svniederroth.de/jujutsukontakt.html>

Wir bieten „Nicht mit mir“-Kurse seit 2003 an

Nicht mit mir!



Selbstverteidigungskurse für Kinder und Jugendliche

Ausrichter:

Ju-Jutsu Abteilung
SV Niederroth
in
85229 Niederroth

