

Effektive Selbstverteidigung für Schüler der Grundschule

Zielgruppe

Schulkinder von 6 - 10 Jahren

Zeit

90 Min. pro Klasse

Ort

Grundschulturnhalle

Kursziele

Selbstbewusstsein, Selbstbehauptung, körperliche Sicherheit, Schutz vor Angriffen Gleichaltriger und Erwachsener (auch Mobbing), Regelbewusstsein und Regelakzeptanz, Aggressionskontrolle, Selbstvertrauen, Körpererfahrung durch Sport.



Kursinhalte

Bewusstmachen typischer Gefahrenszenarien für Schulkinder bei Angriffen

- durch Erwachsene: Bedrohung, Belästigung, Nötigung, Entführung, Gewaltausübung
- durch Gleichaltrige: Mobbing, Bedrohung, körperliche Angriffe, Angriffe mit Waffen

Vorstellung effektiver Abwehr- und Selbstschutz-Techniken

Einüben von Abwehrtechniken bei exemplarischen Gefahrenszenarien: Schubsen, Schlag mit Lineal auf den Kopf, Hineinziehen in Auto durch einen Erwachsenen, Festhalten, Angriffe am Boden.

Reflexion, Notwehr und Verhältnismäßigkeit, Vorstellen eines Ansprechpartners aus der Lehrerschaft.

Kursleitung

Michael Wagner (Physiotherapeut, Kampfsportler, Personal Trainer); Dr. Hans Jürgen Ott (ehem. Hochschullehrer, Kampfsport-Trainer, Personal Trainer)

Teilnahmebedingungen

Kursgebühr nach Vereinbarung.

Die Auswahl der teilnehmenden Schüler/-innen trifft der/die zuständige Lehrer/-in. Die Teilnahme ist insbesondere nur möglich, wenn keine gesundheitlichen Beeinträchtigungen (z.B. COVID19- oder RSV-typischen Krankheitsanzeichen) vorliegen.

Die Schüler vom Opfer zum Gegner machen!