

## 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!**