

## Verbindliche Anmeldung

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Geburtstag: \_\_\_\_\_

Anzahlung 5€

Restzahlung bis spätestens

15.01.2017 25€

## Aufteilung nach Alter

5-7 Jahre  
9.00-11.30 Uhr

8-10 Jahre  
12.00-15.00 Uhr

ab 11 Jahre  
15.30-18.30 Uhr

Im Mai/Juni 2017 werden wir für alle Interessierten einen Vertiefungskurs anbieten, da es zur Festigung und Automatisierung des Erlernten nötig ist, alles mehrmals zu wiederholen und zu vertiefen.

Gewaltprävention

Selbstbehauptung/  
Selbstverteidigung

Kurs für  
Kinder und  
Jugendliche

Liebe Eltern,

wie schon am Elternabend angekündigt ist es uns gelungen mit Herrn Stephan Däbler einen kompetenten und erfahrenen Trainer für den Kurs zu gewinnen.

Dieser findet an 3 aufeinander folgenden Wochenenden im Februar statt.

### Termine

04. Februar 2017

11. Februar 2017

18. Februar 2017

### Kursgebühr

30,00 € pro Person

### Ziele der Gewaltprävention

- Grenzen ziehen, bewachen, verteidigen
- Weder Opfer noch Täter werden
- Anderen helfen
- Selbstbewusst auftreten
- Herausforderungen annehmen

### Sicherheit nach Noten

Note 6 +5: vermeiden, da man mehr oder weniger ausgeliefert ist

Note 4: laufende Angriffe beenden, aus bedrohlichen Griffen/Situationen befreien

Note 3: Handgreiflichkeiten schon im Ansatz verhindern

Note 2: Selbstbehauptung, es entsteht erst gar keine Angriffssituation

Note 1: Ausstrahlung, Selbstbewusstsein, Schwächeren beistehen

### Selbstbewusstsein nach Noten

Wir beginnen mit der **Note 4** am ersten Termin, machen dabei viele Übungen zum Einsatz der Stimme und zeigen viele Tricks, wie die Kinder aus gefährlichen Situationen herauskommen.

Am zweiten Termin üben wir die **Note 3** intensiv ein und wiederholen die sehr wichtigen Punkte aus dem ersten Termin (Stimme, Befreiung aus Situationen). Dies bedeutet, dass ein versuchter Angriff vor dem tatsächlichen Übergriff beendet werden kann.

Am dritten Termin widmen wir uns der **Note 2**. Die Kinder/Jugendlichen können dann eine Situation beenden, bevor sie eskaliert. Die in Termin 1 und 2 erlernten „Techniken“ geben den Kindern das notwendige Selbstbewusstsein.