



„Nicht mit mir!“

Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

*Jeder Junge und jedes Mädchen kann sich verteidigen.
Selbstverteidigung beginnt im Kopf und nicht bei den Techniken.*

Sehr geehrte Eltern,

immer wieder kann man in der Zeitung von Übergriffen auf Kinder lesen. Aber auch unter Kindern gibt es immer mehr Gewalt und Aggression. Diese Problematik beschäftigt auch uns als Schule. Deshalb organisieren wir für alle interessierten Schüler der 4. Klasse dieses Jahr wieder einen Kurs: „Nicht mit mir!“ Kinder und Jugendliche lernen im Kurs Gefahren erkennen und vermeiden, rechtzeitig Hilfe zu holen, ihren Standpunkt selbstsicher zu behaupten, sich mit Köpfchen und Selbstbewusstsein zu verteidigen, auch in dem Wissen, dass es 100 % Sicherheit nicht geben kann.

Inhalte:

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, "Rettunginseln" 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 (Griff lösen, Schwitzkasten), Selbstverteidigung in Verhältnismäßigkeit zum Angriff

Kosten: 45 € (inklusive Kursmaterial)

Der Kurs umfasst 5 Einheiten, die jeweils **freitags von 13.15 Uhr bis 14.45 Uhr** in der **Turnhalle der Grundschule Mühldorf** stattfinden.

Termine: 06.03., 13.03., 20.03., 27.03., 03.04.

Ein **unverbindlicher Elterninformationsabend** findet **am Do 13.02.2020 um 19 Uhr** in der Aula der Grundschule Mühldorf statt. Eine Anmeldung ist auch dann noch möglich, vorausgesetzt, es sind noch Plätze frei. Den Kurs leitet **Lena Besold**, - Nicht mit mir-Kursleiterin.

Mit freundlichen Grüßen,

Birgit Hartmetz (Vertreterin des Elternbeirats)

-
- Es besteht kein Interesse an der Teilnahme.
- Ich möchte mich zunächst unverbindlich am Elternabend (13.02.2020 um 19 Uhr) informieren.
- Ich melde mein Kind _____ Klasse _____ hiermit **verbindlich**

zum Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs „Nicht mit mir“ an.
Kosten: 45€
Termine: 06.03., 13.03., 20.03., 27.03., 03.04. jeweils von 13.15 Uhr bis 14.45 Uhr.

Ort und Datum

Unterschrift