



Am 01./02.12.2012 war es wieder soweit. Ein neuer Selbstbehauptungskurs für 6-9 jährige wurde beim 1. Allkampf und Ju Jutsu Club Nürnberg e.V. unter Leitung der erfahrenen SV Kursleiter Franz Mertens und Bernd Höher (AJJC Kursleiterteam) abgehalten.

Folgende Inhalte waren dieses Mal dabei:

- Das Ampelkonzept grün keine Gefahr, gelb kann gefährlich werden, man kann aber die Eskalation durch Umsicht vermeiden und rot Eskalation ist da, wird wohl körperlich gelöst werden müssen
- Anhand von Schaubildern wurde den Kindern gezeigt wie sich ein Streit aufbaut und an welcher Stelle man eingreifen kann. Hier übten die Kinder Klassenkameraden aus der Gefahrenzone zu schieben und damit den Streit zu beenden
- Dann ging es um das Selbstbewusste Erscheinungsbild, das mit den Kindern eingeübt wurde und anhand von Schaubildern immer wieder verdeutlicht wurde. Ebenso wurde immer wieder die Stimme trainiert.
- Es folgten Übungen zum selbstbewussten Auftreten und wie man sich wehrt, wenn einer die persönlichen Grenzen überschreitet. Das wurde dann noch mit dem Passivblock ergänzt um sich auch vor aggressiven Zeitgenossen schützen zu können, aber auch gegen Schubsen.
- Überlegungen wo die Kinder Hilfe herbekommen können und wer ihre Ansprechpartner sind wurde erarbeitet.
- Dazwischen wurden dann Spiele gemacht bei denen Weglaufen, Schreiben und Hilfe holen geübt wurde. Ebenso wurden Rollenspiele gemacht, bei denen z.B. ein fremder Mann vorbeifährt und versucht ein Kind ans Auto zu locken oder am Spielplatz mit Spielsachen oder Häschen zu locken.
- Ein weiterer Inhalt war das schlechte Geheimnis, das gar kein echtes Geheimnis ist und daher erzählt werden muss

Kinderselbstbehauptungs und Selbstverteidigungskurs mit Franz Mertens und Bernd Höher am 01./02.12.2012

- Als Actionteil kam dann Befreiung aus einem Schwitzkasten, was für viel Spaß sorgte.
- Anschließend wurde alles nochmal interaktiv wiederholt

Am Tag 2 ging es mit einer Wiederholung des Vortages los.

Nach der Wiederholung kamen dann neue Inhalte wie

- Griff lösen, Griff sprengen,
- Verteidigung gegen an die Wanddrücken
- Handballenstoß als Notfalltechnik
- Vorbereitung des Bruchtests
- Wiederholung des Wochenendes

Danach kann die, von den Eltern bereits erwartete Vorführung der Kinder, die zugleich nochmal als Wiederholung diene.

Es wurde den Kindern ca. alle 30 Minuten Pause zum, Essen, Trinken und Rumtoben gegeben, damit diese den Kurs auch genießen können und im Gleichgewicht aus dem Kurs kommen.

Der Kurs war laut Feedback der Teilnehmer und Eltern ein voller Erfolg.

Text: Franz Mertens / Bild: Bernd Höher