

## **Kinderselbstbehauptungs- und -selbstverteidigungskurs beim 1. AJJC Nürnberg e.V.**



Am 12./13.02.2011 fanden sich pünktlich um 10 Uhr die teilnehmenden Kinder ein.

Die Kinder lernten am Anfang womit man sich wehren kann und dass die Haltung schon vieles verhindern kann. Daraufhin wurde den Kindern beigebracht selbstbewusst zu stehen, den Blick auf die Nasenwurzel des Anderen zu richten, ernst zu schauen und die Hände aus der Hosentasche zu nehmen. Der nächste Schritt ist mitzuteilen was man nicht mag und hier laut und deutlich zu sprechen.

Wir haben hier Schreispiele mit einem Luftballon mit den Kindern durchgeführt.

Weiter ging es mit möglichen Zielpunkten, wenn man sich wehren muss und dem individuellen Gefühl und dass man darauf hören soll, wenn man bei jemanden ein mulmiges Gefühl bekommt. Dann kamen Rollenspiele in denen das Verhalten gegenüber Fremden eingeübt wurde. Dies wurde auch anhand eines Spiels unter Zuhilfenahme einer Geschichte von allen nochmals verdeutlicht. Des Weiteren wurde die Notfalltechnik eingeführt und an einem Ball eingeübt. Zum Abschluss des ersten Tages wurde dann noch eine SV Technik gegen Schwitzkastenangriff geübt, die von den Kindern begeistert aufgenommen wurde.



Am Tag 2 fing der Kurs mit einer Wiederholung von Tag 1 an. Die Kinder erinnerten sich noch sehr gut an den Vortag, was die Trainer mit Freude erfüllte. Es wurden nochmals Rollenspiele zum Verhalten mit Fremden gemacht und diesmal auch Übergriffe simuliert, damit die Kinder sich gegen Greifen der Arme wehren können. Im nächsten Teil ging es um rumschubsen und an die Wand drücken in verschiedenen



Eskalationen, sowie Deckung mittels Passivblock und Gegenangriff aus dieser Position.

Zum Abschluss wurde noch mal die Notfalltechnik isoliert und am Bruchtest geübt, damit die Kinder sicher ihre Trainingsergebnisse vorführen konnten. Alle Kinder schafften, dann auch den Bruchtest, einer sogar mit dem Bruchtest für Erwachsene. Die Kinder haben großartiges geleistet und können stolz auf sich sein. Zum Abschluss gab es noch für jeden eine Urkunde. Die

Kinder hatten übrigens alle 30 Minuten Trink und Essenspause um nicht überfordert zu werden. Das Konzept ging auf und alle Kindern lernten ihren Stoff und hatten eine Menge Spaß.

Text: Franz Mertens / Bilder Bernd Höher © 2011