



**Stopp, das
will ich nicht!**



Oliver Lütz



DAN-Träger im Shotokan-Karate und
B-Trainer Lizenz Breitensport-Karate.

Gewaltpräventionstrainer
im Deutschen Karate Verband.

Lehrer für Selbstverteidigung
im Deutschen Karate Verband.

NICHT MIT MIR—Kursleiter
des Deutschen Ju-Jutsu Verbandes

In der Delle 28
57271 Hilchenbach
Telefon: 016090665461
www.zanshin-siegerland.de
Mail: zanshin-siegerland@freenet.de



Präventions kurs Karate macht Kinder stark! FÜR MÄDCHEN UND JUNGEN



Gewaltprävention

Selbstbehauptung

Selbstverteidigung





Gewaltprävention

Ziele der Prävention

Die Gewaltprävention dient zur Vorbeugung von sexuellen Übergriffen, sie hat zwei Ziele:

1. Kinder davor schützen, sexualisierte Übergriffe zu erleben;
2. Kinder, die sexuelle Übergriffe erlebt haben, ermutigen sich jemanden anzuvertrauen.

Spaß und Gemeinsamkeit erleben

Spielerische Vermittlung der Selbstbehauptung. Ihr Kind lernt und trainiert dabei in einer Gruppe gleichaltriger Kinder.

Selbstvertrauen entwickeln und stärken

Stärkung des Selbstvertrauens durch bewährte pädagogische Lehrprinzipien. Einfache Selbstverteidigungstechniken lernen mit Respekt, Fairness und Höflichkeit.

Sichere Umgebung und professionelle Betreuung

Training und Aufsicht durch ausgebildetes Fachpersonal in vertrauter Umgebung.



Präventionskurs
Karate macht Kinder stark!
 FÜR MÄDCHEN UND JUNGEN

Inhalte des Kurses

Prävention durch:

Information und Aufklärung, Rollenspiele, Deeskalations- und Interventionstraining
Verhaltensbeispiele geben und üben
(Vermittlung sozialer Kompetenz, Helfen und sich Helfen lassen)

Selbstbehauptungstraining

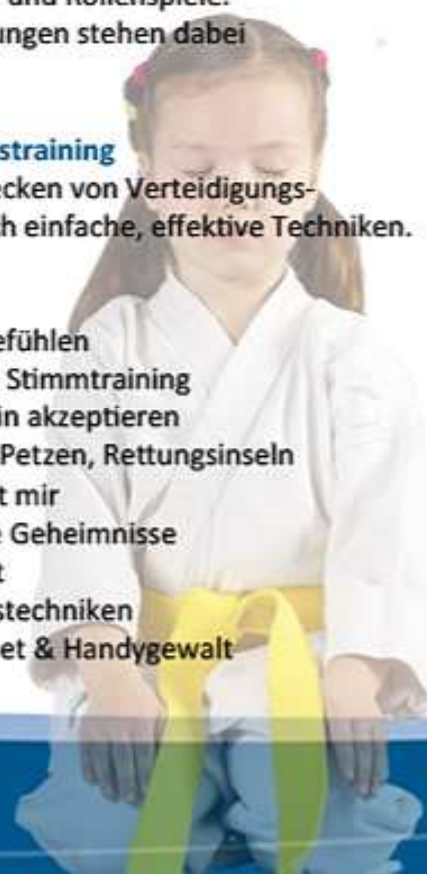
Eigene Stärken erkennen und nutzen
Steigerung des Selbstbewusstseins und Selbstwertgefühls
Einsatz der Stimme und Rollenspiele.
Persönliche Erfahrungen stehen dabei im Vordergrund.

Selbstverteidigungstraining

Erlernen und Entdecken von Verteidigungsmöglichkeiten durch einfache, effektive Techniken.

Stundenplan

Vertraue deinen Gefühlen
 Körpersprache und Stimmtraining
 Nein sagen und Nein akzeptieren
 Hilfe holen ist kein Petzen, Rettungsinseln
 Mein Körper gehört mir
 Gute und schlechte Geheimnisse
 Notwehr ist erlaubt
 Selbstverteidigungstechniken
 Gefahren im Internet & Handygewalt



Gruppen, Material und Dauer

Die Kurse werden inhaltlich auf folgende Jahrgangsstufen angepasst: 3-4, 5-6, 7-8, 9-10.
 Für Kita-Gruppen gibt es ein eigenes Präventionsangebot ohne Karate.
 Das gesamte Trainingsmaterial, Eltern Informationsmaterial und Arbeitshefte für die Kinder werden vom Zanshin-Siegerland bereit gestellt.
 Abhängig von der Gruppengröße und den Trainingsinhalten dauert der Kurs max. 12 Unterrichtsstunden.

Elternabend / Elternweiter-bildung

Zum Kursangebot gehört auch ein Elternabend. Interessierte Eltern erhalten Informationen über den Kurs und Tipps für eine Präventive Erziehung ihrer Kinder. Ziel der Präventiven Erziehung ist es das Selbstvertrauen der Kinder zu stärken, damit sie möglichst nicht Missbrauchsoffer werden. Wenn gewünscht können auch weiterführende Informationen z.B. zu Täter-strategien und Opferhilfe gegeben werden.

Haben Sie noch Fragen?

Dann rufen Sie einfach an:

0160 / 90665461

