

Selbstbehauptung & Selbstverteidigung für Kinder

Die Kursinhalte in Kürze:

Was ist eine bedrohliche Situation? Wer sich nicht darauf vorbereitet hat, stellt das typische Opfer dar und ist dem vermeintlichen Täter: innen mehr oder weniger hilflos ausgeliefert. Um dies zu vermeiden, lernen die Kinder sich zu schützen und dauerhaft die Opferrolle zu verlassen.

Nächster Schritt ist es, einen bereits laufenden Angriff zu beenden. Die Kinder lernen sich aus einer bedrohlichen Griffen (Schwitzkasten, Umklammern usw.) zu befreien.

Besser ist es, wenn das Greifen, Würgen, Klammern, Schlagen usw. gar nicht erst zustande kommt. Die Kinder verhindern dieses bereits im Ansatz.

Noch besser ist es, wenn die potentiellen Täter: innen es gar nicht mehr versuchen, einen Angriff zu starten. Wir wechseln von der Selbstverteidigung zur Selbstbehauptung. Eine aussagekräftige Selbstbehauptung verhindert den Angriff. Es entsteht kein Körperkontakt mehr.

Die Kinder lernen, sich in gefährlichen Situationen klug zu verhalten und legen somit den Grundstein für ihr ganzes Leben. Sie werden später solchen Situationen nicht hilflos gegenüberstehen.

Kurs-Info

Wann: 20.2.2025

Wo: Plenarsaal Schulhaus Chatzenbuggel

Kurszeiten:

13.30 Uhr – 15.00 Uhr 1.Kiga – 1.Kl

15.30 Uhr – 17.45 Uhr 2.-4.Kl



Zu beachten:

Bequeme Kleider, Turnschuhe und etwas zum Trinken mitnehmen

Kursleitung: Andy Börsig www.wehrdich.ch