



Heilbronner Bündnis
gegen Sucht, Gewalt und Intoleranz



Heilbronner
Bürgerstiftung
Aus Liebe zu Heilbronn

Stark-sicher-fair

Selbstverteidigung / Selbstbehauptung

Geschlechtsspezifische Gewaltprävention

- Angebot für:** Klasse 4; die Teilnehmerzahl ist auf 15 – 18 TN begrenzt, die Schüler*innen können von den Eltern im Kurs angemeldet werden.
- Anbieter:** TSG 1845 Heilbronn e.V.
Trainerin: Frau Uschi Daub
Die Kurse finden in den Räumen der TSG Heilbronn statt.
- Dauer:** neu: 2 Samstage, 1x 3 h, 1x 1,5 h
- Förderung:** Übernahme der Kurskosten für Mädchen bzw. für Jungen der 4. Klasse
Soll der Kurs einer ganzen Gruppe oder Klasse zu Gute kommen, muss ein Antrag (Formular) an die Lenkungsgruppe gestellt werden. In dem Fall kann der Kurs in der Schule durchgeführt werden.
- Inhalte:** Die Inhalte des Kurses sind ähnlich wie beim Sisoki-Projekt. Er bietet deshalb eine optimale Auffrischung der erlernten Techniken.
Siehe hierzu auch die Rückseite.

Die Kinder lernen sicherer zu werden und an Stärke zu gewinnen. Sie lernen, sich klar und deutlich zu behaupten und abzugrenzen sowie im Notfall wirkungsvolle Selbstverteidigungs- und Befreiungstechniken anzuwenden. Unangenehme oder bedrohliche Situationen werden schon früh eingeschätzt und es wird angemessen reagiert. Sie lernen auch Verhaltensstrategien bei Aggression, Provokation und Abwertung anderer. Wichtig: Stark sein, ohne andere klein zu machen.

Die Kurse werden ca. 2 x im Jahr von der TSG Heilbronn ausgeschrieben und an die Schulen versendet. Die Anmeldung erfolgt direkt bei der TSG:

Kontakt:

TSG Heilbronn e.V., Hofwiesenzentrum, Hofwiesenstr. 40, 74081 Heilbronn-Sontheim
Tel. 07131 507080, Fax 07131 507053, info@tsg-heilbronn.net
Weitere Info bei: www.stark-sicher-fair.de

Rückseite

Inhalte:

Einstieg in die Themen Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

- Gemeinsamer Einführungsworkshop für Kinder und Eltern zum Kennenlernen der Kursinhalte und mit wichtigen Tipps dafür, wie Eltern ihre Kinder gegen Gewalt unterstützen können

Was ist Gewalt, wo fängt sie an und was können wir dagegen tun?

- Welche Gewalt im Alltag ärgert uns oder macht uns wütend?
- Untersuchen der bisher angewandten Lösungsstrategien mit Videoanalyse zu unterschiedlichen Situationen
- Üben, klar und eindeutig Grenzen zu setzen mit Worten und Körpersprache
- Verbessern der gespielten Situationen
- Stabiler Stand und Befreiungstechniken
- Bewegungsspiel

Welche Gewalt macht uns Angst und was können wir dagegen tun?

- Auf unsere Angst hören: Angst als Warnblinkanlage
- Angst überwinden und Erfahren der eigenen Stärke: Spannende Mutprobe
- Erklären des Rechtes auf Notwehr
- Üben von Selbstverteidigungstechniken für den Notfall: Kombination von Befreiungen und Tritten
- Bewegungsspiel

Locker bleiben bei Provokationen und Thema Abstand

- Welcher Abstand ist richtig in unterschiedlichen Situationen?
- Eigene Grenzen wahrnehmen und deutlich setzen
- Angesprochen werden von Jugendlichen oder Erwachsenen, auch vom Auto aus
- Selbstverteidigung am Boden
- Wie geht das: Cool bleiben, wenn man provoziert oder geärgert wird?
- Bewegungsspiel

Wiederholen und Vertiefen

- „Starke“ Reaktionen auf Abwertungen und Provokationen
- Grenzsetzung in unterschiedlichen Situationen
- Selbstverteidigungs- und Befreiungstechniken
- Sich Hilfe holen
- Bewegungsspiel