

## Kurse

### Grundkurs

- ▶ Motto: „Starke Kinder schützen sich“
- ▶ Dauer: 6 Wochen je 2 Schulstunden / Übungseinheiten, insgesamt 12 Übungseinheiten
- ▶ Inhalte: Prävention, Selbstbehauptung, Deeskalation und Selbstverteidigung
- ▶ Teilnehmerzahl: 12 - 20 Kinder
- ▶ Elternarbeit und Aufgaben zum Nach- und Vorbereiten
- ▶ Rollenspiele, aber auch Spiele aus dem Bereich Rangeln und Raufen, Teamspiele zur Förderung der sozialen Kompetenz

### Aufbau- /Wiederholungskurs

- ▶ Dauer: 3 Wochen je 2 Schulstunden
- ▶ Inhalte: Auffrischung - Prävention, Selbstbehauptung, Selbstverteidigung
- ▶ Einsatz Fistanzug und einem weiteren Trainer
- ▶ Rollenspiele, aber auch Spiele aus dem Bereich Rangeln und Raufen

Eine individuelle Kursgestaltung ist jederzeit möglich.

### Qualifikationen der Trainer

- ▶ Lizenzierte SV-Kursleiter des Projekts „Nicht mit Mir“  
Starke Kinder schützen sich

Zusätzlich:

- ▶ Trainererfahrung in Budoarten und in der Regel Übungs- oder Jugendleiter mit DSB-Lizenz  
oft berufliche Fachqualifikation z.B. Lehrer, Polizeibeamte, Vereinstrainer, Sozialpädagoge etc.

### Leistungen - im Kurs enthalten:

- ▶ 12 Übungsstunden zielgruppenorientiertes Training, Material, Kopien, Teilnehmerurkunde, Bruchtestbrett
- ▶ Bücherliste für Eltern, Elterninformationen

Weitere Materialien die käuflich erworben werden können:

- ▶ DVD Selbstbehauptung & Selbstverteidigung für Kinder ISBN  
Buch „Nicht mit Mir“ ISBN

## Kontakt

Deutscher Ju-Jutsu Verband e.V.	<a href="http://www.ju-jutsu.de">http://www.ju-jutsu.de</a>
Ju-Jutsu Verband Baden e.V.	<a href="http://www.jujutsuinbaden.de">http://www.jujutsuinbaden.de</a>
Ju-Jutsu Verband Bayern e.V.	<a href="http://www.jjvb.de">http://www.jjvb.de</a>
Berliner Ju-Jutsu Verband e.V.	<a href="http://www.ju-jutsu-berlin.de">http://www.ju-jutsu-berlin.de</a>
Brandenburgischer Ju-Jutsu Verband e.V.	<a href="http://www.ju-jutsu-brandenburg.de">http://www.ju-jutsu-brandenburg.de</a>
Ju-Jutsu Verband Bremen e.V.	<a href="http://www.jjv-bremen.de">http://www.jjv-bremen.de</a>
Hamburgischer Ju-Jutsu Verband e.V.	<a href="http://www.hjjv.de">http://www.hjjv.de</a>
Hessischer Ju-Jutsu Verband e.V.	<a href="http://www.hjjv.net">http://www.hjjv.net</a>
Ju-Jutsu Verband Mecklenburg-Vorpommern e.V.	<a href="http://www.jjv-mv.de">http://www.jjv-mv.de</a>
Niedersächsischer Ju-Jutsu Verband e.V.	<a href="http://www.njjv.net">http://www.njjv.net</a>
Nordrhein-Westfälischer Ju-Jutsu Verband e.V.	<a href="http://www.ju-jutsu-nwjjv.de">http://www.ju-jutsu-nwjjv.de</a>
Ju-Jutsu Verband Rheinland-Pfalz e.V.	<a href="http://www.jjvrp.de">http://www.jjvrp.de</a>
Saarländischer Ju-Jutsu Verband e.V.	<a href="http://www.sjv.de">http://www.sjv.de</a>
Sächsischer Ju-Jutsu Verband e.V.	<a href="http://www.ju-jutsu-sachsen.de">http://www.ju-jutsu-sachsen.de</a>
Ju-Jutsu Verband Sachsen-Anhalt e.V.	<a href="http://www.ju-jutsu-sachsen-anhalt.de">http://www.ju-jutsu-sachsen-anhalt.de</a>
Schleswig-Holsteinischer Ju-Jutsu Verband e.V.	<a href="http://www.shjjv.de">http://www.shjjv.de</a>
Thüringer Ju-Jutsu Verband e.V.	<a href="http://www.tjjv.de">http://www.tjjv.de</a>
Württembergischer Ju-Jutsu Verband e.V.	<a href="http://www.sport-in-bw.de/jjw">http://www.sport-in-bw.de/jjw</a>
Ju-Jutsu Jugend	<a href="http://www.ju-jutsu-jugend.de">http://www.ju-jutsu-jugend.de</a>

Das Projekt Gewaltprävention der Ju-Jutsu-Jugend ist ein Kooperationsprojekt mit der Deutschen Sportjugend und wird vom Bundesministerium für Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) gefördert.

Kontakt:



[www.nicht-mit-mir.org](http://www.nicht-mit-mir.org)

## Allgemeine Informationen:

### Was ist Gewalt?

Gewalt ist eine destruktive physische oder psychische (direkte oder indirekte) Handlung gegenüber Personen oder Sachen und geschieht gegen den Willen der betroffenen Person. Als Gewalt bezeichnet man somit die zielgerichtete und bewusste Schädigung einer Person oder Beschädigung von Sachen, die im Wesentlichen folgende Formen (Gewaltarten) hat:



folgende Formen (Gewaltarten) hat:

- physische Gewalt; die Schädigung und Verletzung eines anderen durch körperliche Kraft und Stärke (körperliche Gewalt),
- psychische Gewalt; die Schädigung und Verletzung eines anderen durch Vorenthalten von Zuwendungen und Vertrauen, durch seelisches Quälen und emotionales Erpressen,

- verbale Gewalt; die Schädigung und Verletzung eines anderen durch beleidigende, erniedrigende und entwürdigende Worte und
- der Vandalismus, also Beschädigung und Zerstörung von Gegenständen.

### Was ist Gewaltprävention?

Als Gewaltprävention bezeichnet wir alle institutionellen und personellen Maßnahmen, die der Entstehung von Gewalt vorbeugen, diese reduzieren oder abwehren.

Wir verstehen Gewaltprävention auch als:

- Informieren und Aufklären
- Deeskalations- und Interventionstraining
- Verhaltensbeispiele geben und üben
- Vermittlung von sozialer Kompetenz
- Gefahrensituationen erkennen und vermeiden
- Sicherheitsvorkehrungen treffen und dadurch Gewalt verhindern.

### Selbstbehauptung:

Selbstbehauptung ist die erfolgreiche Durchsetzung der eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Rechte und die Demonstration eigener Stärke. Grenzen deutlich aufzeigen und auf deren Akzeptanz und Einhaltung beharren sind wesentliche Elemente der Selbstbehauptung.



### Deeskalation:

Möglichkeiten um in eskalierten Streitsituationen gezielt und mit situationsadäquatem Handlungsrepertoire körperliche sowie verbale Auseinandersetzungen zu beenden.

### Intervention:

Möglichkeiten um Stresssituationen als Schlichter zu beenden.



### Selbstverteidigung:

Selbstverteidigung ist eine verhältnismäßige Reaktion mit körperlichen Mitteln auf einen ungerechtfertigten Angriff. Selbstverteidigung bedeutet in Notwehr zu handeln und alle notwendigen Mittel zu nutzen, um eine Situation schnell zu beenden, aus der für den Verteidiger körperliche oder seelische Verletzungen entstehen können.

### Notwehr und Nothilfe

Den Begriff „Notwehr“ kennt jedermann.

Die Grundlagen des Notwehrrechts lassen sich auf zwei Gedanken zurückführen und erklären. Dies sind die: individualrechtliche Grundlage:

- Niemand muss sich gegen seinen Willen verletzen lassen!

und die sozialrechtliche Grundlage:

- Das Recht braucht dem Unrecht nicht weichen!

Die rechtlichen Grundlagen und die entsprechenden Verhaltensweisen werden in den Kursen vermittelt.

## Kursinhalte

Bei allen angebotenen Kursen sind folgende Inhalte Bestandteil:

### Gewaltprävention durch:

- Informieren & Aufklären
- Rollenspiele und Verhaltenstraining
- Deeskalations- und Interventionstraining
- Verhaltensbeispiele geben und üben
- Soziale Kompetenz vermitteln
- Gefahrensituationen erkennen und vermeiden

### Selbstbehauptungstraining

- eigene Stärken erkennen und nutzen,
  - Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl steigern,
  - die eigene Stimme einsetzen lernen,
- durch Rollenspiele verständlich präsentiert.



### Selbstverteidigung als letztes Mittel:

- Erlernen und Entdecken von Verteidigungsmöglichkeiten durch einfache effektive Techniken
- Einsatz von Selbstverteidigungstechniken
- Notwehrrecht und Nothilfe kennen lernen

### Zielgruppen

Wir bieten Kursmöglichkeiten für unterschiedliche Alters- und Zielgruppen. Thematiken werden altersgerecht und geschlechtsspezifisch angegangen und vermittelt. Wir bieten Kurse für:

- Kinder im Kindergartenalter (Vorschulalter)
- Kinder im Grundschulalter gemischte Gruppen (Mädchen/Jungen)
- Kurse für Mädchen und Jungen
- Kurse für Mädchen und junge Frauen (ab 14 Jahre)
- Kurse für aggressive Jugendliche (Deeskalationstraining)

