



2

## SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR MÄDCHEN

<b>Lehrkraft:</b>	Frau Kroll
<b>Geeignet für:</b>	5 - 7
<b>Tag / Zeit:</b>	Montag, 14:05 - 15:35
<b>Raum:</b>	Kleine Halle

### Kurzbeschreibung:

Zwei Schwerpunkte prägen diesen Kurs:

Die Selbstbehauptung mit Übungen zur Körpersprache, mit Rollen-spielen, Gesprächen, Entspannungs-, Atem- und Stimmübungen und die Selbstverteidigung mit einfachen, aber wirkungsvollen Befreiungs- und Abwehrtechniken sowie auch Tritten oder Schlägen zur Verteidigung in gefährlichen Situationen.

In diesem Kurs könnt ihr lernen:

- auf eure innere Stimme zu hören und ihr zu glauben.
- Techniken, wie man selbstsicher wirken kann, auch wenn man vielleicht große Angst hat oder unsicher ist.
- Techniken, wie ihr euch wehren könnt, ohne gleich zuschlagen zu müssen.
- Eure Wünsche und Bedürfnisse ernst zu nehmen und zu sagen.
- Situationen realistisch einzuschätzen.