

Erläuterungen zum Kurs (2 x 1,5h, nicht fortlaufend)

## Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen (5-10 Jahre)

Eltern sorgen sich um Ihre Töchter, Töchter fühlen sich verunsichert – Mädchen lernen in dem Kurs:

- **Selbstbewusstes** Auftreten, starke **Körperhaltung**, laute und klare Stimme
- Den eigenen **Gefühlen vertrauen**, sich an Vertrauenspersonen wenden
- Deutlich „**Nein**“ **sagen**, sich auch gegen Mobbing durch andere Kinder wehren
- Unterscheiden lernen: **was dürfen Erwachsene** und **was dürfen Erwachsene nicht**, was sind gute und was sind schlechte Geheimnisse
- Belästigung und Gewalt geht häufig von **vertrauten Personen** aus, mitunter von Menschen, die die Mädchen lieben. Darüber werden die Mädchen informiert. Die Tatsache, dass sie **nicht das einzige Mädchen** sind, denen „so etwas“ passiert, ermutigt sehr, sich zu wehren und sich an Vertrauenspersonen zu wenden
- **Verbale Techniken** in **Rollenspielen**: Situationen wie unerwünschtes Berühren oder Ansprechen durch Erwachsene werden konkret geübt. Dabei ist wichtig, den Gefühlen zu vertrauen, **starke Körperhaltung**, **klare Stimme**, nachher: **Vertrauenspersonen** berichten
- **Körperliche Techniken** können nicht wirklich realistisch geübt werden, da Angreifer im Ernstfall verletzt werden können. Es werden Techniken gelernt, die **sehr einfach** sind und auch von kleinen Mädchen rein physisch **erfolgreich** ausgeführt werden können (in den Unterleib schlagen, Knie durchtreten, in die Augen stechen usw.) Körperlich sehr einfach, **mental schwer**: um die **Hemmnisse** zu **überwinden** lernen die Mädchen, dass sie in körperlichen Angriffssituationen das Recht haben, sich zu wehren (der Täter dürfte jederzeit wegrennen ...). In **mentalen Übungen** werden solche Angriffssituationen erfolgreich realisiert und dadurch tief verinnerlicht.
- Die Mädchen lernen zu verstehen, wann verbale und wann körperliche Techniken angemessen sind

Vor dem ersten Termin findet eine kurze **Einführungsveranstaltung** für die **Eltern** statt (ca. 15 min). Dort können mich die Eltern kurz kennenlernen, Fragen stellen und ich über die Inhalte des Kurses informieren.

Der Kurs findet an 2 Tagen statt und dauert jeweils 1,5h

Leitung: Gabriele Rademacher

- Seit 1992 Lehrerin für Selbstverteidigung und Selbstbehauptung im System „Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren“
- Lehrerin für Qigong
- Lehrerin für Basis-Gymnastik
- Trägerin des 2. DAN in Tae Kwon Do
- Ernährungsberaterin