

**„Starke Kinder schützen sich!“**

**Prävention – Selbstbehauptung - Selbstverteidigung**

**Vorschulkinder  
Grundschul Kinder  
Mädchen- und Jungengruppen  
Jugendgruppen**

## **„Starke Kinder schützen sich!“**

### **Prävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung**

Täglich gehen Nachrichten über Gewalt an unseren Schulen durch die Presse. Die meisten Eltern nehmen dies mit Sorge zur Kenntnis und fürchten mit Beginn der Einschulung mehr oder weniger während der gesamten Schulzeit um die Sicherheit ihrer Kinder. Sinnvolle Hilfestellungen für die mit Gewalt konfrontierten Kinder können in den seltensten Fällen gegeben werden.

Protect Yourself! macht sich für Kinder stark und setzt sich in einem zunehmend durch Gewalt und Aggression geprägten Umfeld für die Erhaltung einer unbeschwertten Kindheit ein. Wir wollen Kindern helfen eine starke Persönlichkeit zu entwickeln ohne ihnen Angst zu machen oder ihnen gar die Lebensfreude oder Unbefangenheit zu nehmen.

Der Kurs „Starke Kinder schützen sich!“ vermittelt Methoden wie gefährliche Situationen vermieden werden können (Prävention), erläutert Möglichkeiten der Stärkung des Selbstbewusstseins und des Auftretens in kritischen Momenten (Selbstbehauptung) und gibt eine Anleitung zum Verhalten im Falle tatsächlicher Gewaltanwendung (Selbstverteidigung). Selbstverteidigung ist überwiegend eine Sache der Einstellung und der Entschlossenheit. Man muss auch nicht der Supersportler sein, um für sich und seine Rechte eintreten zu können. Jedes Mädchen und jeder Junge kann lernen sich zu verteidigen. Ein „Starke Kinder schützen sich!“ Kurs stützt und fördert vor allem ängstliche und unsichere Kinder.

Grundlage für den Kurs „Starke Kinder schützen sich!“ ist die Budosportart Ju Jutsu

Ju Jutsu ist eine moderne Selbstverteidigung, die auf Elemente im Wesentlichen von Judo, Karate, Aikido aber auch anderen Budosportarten aufbaut. Ju Jutsu wurde in Deutschland entwickelt und ist bei Polizei, Sondereinheiten und Justiz fester Ausbildungsbestandteil.

# *Protect Yourself!*

---

## Kursinhalt:

### *Prävention: vorbeugendes Verhalten*

- Das Gefahrenbewusstsein wecken: Bauchgefühl, gesundes Misstrauen
- Rechtzeitiges selbstbewusstes Handeln
- Das Verhalten gegenüber Fremden
- Kinder quälen Kinder
- Vertrauen in die eigenen Gefühle
- Wie Streit und Gewalt entstehen
- Hilfe holen, Weglaufen: nicht feige sondern klug
- Rettungsinseln und Notfallplan

### *Selbstbehauptung*

- Sprache der Angst erkennen und durch Sprache der Stärke ersetzen: Selbstbewusste Körpersprache
- Angemessener Einsatz von Körpersprache, Stimme und Atmung
- Blickkontakt, Gesichtsausdruck
- Stimmschulung
- Klare Worte: Das Recht auch „nein!“ und „Stopp!“ sagen zu dürfen
- Distanzschwelle
- Spiele zur Selbstbehauptung
- Erfahren der eigenen Stärke

### *Selbstverteidigung*

- Notwehr ist erlaubt
- Verteidigung gegen Ohrfeige
- Festhalten und Einsperren an der Wand
- Reaktion auf Angriff durch einen Erwachsenen
- Die Kunst zu fallen
- Einigeln am Boden
- Ringen und Raufspiele: Kontaktaufnahme, Kräfteressen, Rücksicht, Körperwahrnehmung, Körperbeherrschung, spielerisches Erleben direkten Körperkontaktes

Alle Inhalte werden in Spielen geübt und gefestigt.

---

## **Protect Yourself!**

**Dr. Peter Dendl, Siebenkeesstrasse 8, 93049 Regensburg**  
**Fon: 0941-35144 Fax: 0941-3782564 Mail: peter@dendl.com**

# *Protect Yourself!*

---

Referent Dr. Peter Dendl:

Mehrjährige Teilnahme an Judo-, Aikido- und Boxunterricht, intensive Auseinandersetzung mit fernöstlichen Meditationstechniken und Philosophien, Besuch diverser Kurse im In- und Ausland. Ausbildung in Qi Gong und Tai Chi, über 30-jährige aktive Ju Jutsu Ausbildung: 5. Dan Ju Jutsu, ÜL-F-Schein, F-ÜL-C Ausbildung, F-ÜL-B Ausbildung, Ausbildung zum Ju Jutsu Lehrer, aktive Vereins- und Übungsleitertätigkeit mit regelmäßiger Fortbildung, Leitung diverser Kurse und Ausbildungen in den Bereichen Frauen- und Kinderselbstverteidigung, Selbstverteidigung, Prävention, Fitness und Meditation.

---

**Protect Yourself!**

**Dr. Peter Dendl, Siebenkeesstrasse 8, 93049 Regensburg  
Fon: 0941-35144 Fax: 0941-3782564 Mail:[peter@dendl.com](mailto:peter@dendl.com)**