

# "STARKE KINDER"

# >>> KINDER <<<



## beim



# Selbstbehauptung

# FC Germania Bauchem

# Selbstverteidigung

## KURS

### **Kinder - SELBSTBEHAUPTUNG**

頑張る自身

(jap.: GANBARU JISHIN = sich selbst behaupten, durchsetzen)

### **DURCH SELBSTBEWUSSTSEIN SICH SELBST BEHAUPTEN UND VERTEIDIGEN**

Ein großer Teil des Unterrichts basiert auf praktischen Situationsspielen  
**GEFÜHLE & ANGST:** Was geht in mir vor?  
sowie dazu passenden Übungen:



### **THEORETISCHER INPUT: WAS MÜSSEN KINDER ÜBER SELBSTBEHAUPTUNG WISSEN?**

- GEFAHREN: Was kann passieren?
- KÖRPER UND STIMME: Was kann ich alleine und wie bekomme ich Hilfe?
- NOTWEHRRECHT: Wann, wie und in welchem Umfang darf ich mich verteidigen?

### **PRAKTISCHER INPUT: WAS BRAUCHEN DIESE KINDER FÜR DIE SELBSTBEHAUPTUNG?**

- Kurzes „WARM-UP“ und „STRETCHING“
- KOORDINATION: Wie bringe ich Kopf, Arm & Beine zusammen?
- FALLSCHULE: Wie falle ich richtig?
- GRIFFLÖSETECHNIKEN: Wie befreie ich mich aus einem Griff?
- SCHLAG-/TRITTTECHNIKEN: Wie setze ich gezielt Schläge/Tritte ein?
- ABWEHRTECHNIKEN: Wie wehre ich mich gegen Greifen, Schubsen, Schlagen?
- VERBALES Auftreten: Wie kann ich durch meine Sprache Angriffe abwehren?
- NONVERBALES Auftreten: Wie kann meine Körpersprache Angriffe abwehren?
- Einbindung des Gelernten in Übungen & ROLLENSPIELE
- Kurzes „cool-down“ und ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

### **WANN, WO, WER, WIE & WIEVIEL ?**

**WANN:** 3x montags am 04.05., 11.05. & 18.05.2026 um 16:30-17:30 Uhr

**WO:** TURNHALLE Berufskolleg in Geilenkirchen, Sittarder Str. (Einfahrt bei „Grillmaster“)

**WER/WIE/WIEVIEL:** Kinder 5-13 Jahre/bequeme Sportkleidung / 30,-€ (Little Lions Kinder **frei**)

### **KONTAKT, INFO'S & ANMELDUNG**

FC 09 GERMANIA BAUCHEM E.V.  
Telf. 0177-7513227

[markus.diederens@t-online.de](mailto:markus.diederens@t-online.de)  
[www.germania-bauchem.de](http://www.germania-bauchem.de)



TAISHINDOKAN BUDO ABTEILUNG  
Telf.: 0160/96609665

[Kontakt@Taishindokan-Akademie.org](mailto:Kontakt@Taishindokan-Akademie.org)  
[www.Taishindokan-Akademie.org](http://www.Taishindokan-Akademie.org)