

# Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Jg. 6



Die Fähigkeit sich gegenüber anderen durchsetzen zu können, fällt selbst Erwachsenen oft sehr schwer. Für Kinder wird es heute immer wichtiger, sich im Alltag angemessen zu behaupten oder wenn nötig, sich verteidigen zu können. In diesem Kurs lernen alle Kinder eine sichere Selbstbehauptung und die wichtigsten Grundlagen der Selbstverteidigung WingTsun. Zu den Inhalten gehören auch Koordinations-, Balance- und Konzentrationsübungen. Den Kindern wird ein selbstbewusstes Gangbild sowie eine überzeugende Mimik und Gestik vermittelt. Sollten Beruhigungsversuche dem Aggressor keinen Einhalt gebieten, lernen die Kinder in bedrohlichen Situationen präventiv zu reagieren, um weder Opfer noch Täter zu werden.



## OGS – Angebote 2023/2024

### Beschreibung des Kurses

#### Worum geht es?

Gewaltprävention—Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

#### Wer kann an dem Kurs teilnehmen?

Mädchen und Jungen der Klassen 6

#### Wo findet der Kurs statt?

Sporthalle der Immanuel-Kant-Schule

#### Wann findet der Kurs statt?

Donnerstag von 13:25 Uhr – 14:25 Uhr

#### Was kostet der Kurs?

29,00 € pro Monat



#### Kursleiterin:

Anka Segendorf

