



KRAV MAGA LANGENSELBOLD

SCHULE FÜR SELBSTVERTEIDIGUNG

SCHULPROJEKT · SELBSTBEHAUPTUNG & SELBSTSCHUTZ

STARK & SICHER IN DER SCHULE

SELBSTBEHAUPTUNG UND SELBSTSCHUTZ – ALTERSGERECHT FÜR
GRUNDSCHULE UND SEKUNDARSTUFE I (JGST. 2–10)

„Lerne nicht kämpfen – lerne zu schützen.“

ADRESSE SCHLOSSPARK 5 · 63505 LANGENSELBOLD

TELEFON 0163 1600166

E-MAIL INFO@KMLGS.DE

SEHR GEEHRTE DAMEN UND HERREN,

Kinder begegnen im Schulalltag immer wieder Situationen, die sie überfordern: Streit auf dem Pausenhof, Bedrängen, Schubsen, ein missachtetes „Nein“. Mit unserem Projekttag möchten wir Ihre Schülerinnen und Schüler darin stärken, solche Situationen früh zu erkennen, klare Grenzen zu setzen und sich Hilfe zu holen.

Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen Inhalte, Ablauf und Rahmenbedingungen des Programms vor. Für Rückfragen oder ein persönliches Vorgespräch stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

— ZIEL DES PROGRAMMS

ERKENNEN. GRENZEN SETZEN. HANDELN.

Die Schülerinnen und Schüler sollen lernen, unangenehme oder bedrohliche Situationen frühzeitig zu erkennen, selbstbewusst Grenzen zu setzen und angemessen zu reagieren.

Dabei geht es ausdrücklich **nicht** darum, Kindern das Kämpfen beizubringen. Im Mittelpunkt stehen Selbstvertrauen, Aufmerksamkeit, Kommunikation, Konfliktvermeidung und einfache altersgerechte Möglichkeiten des Selbstschutzes.

DIE SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER LERNEN

- | | |
|---|---|
| ✓ Gefahren und unangenehme Situationen frühzeitig wahrzunehmen | ✓ sich Hilfe bei Erwachsenen zu holen |
| ✓ auf ihr eigenes Gefühl zu hören | ✓ sich aus einfachen Festhalte- und Bedrängungssituationen zu lösen |
| ✓ persönliche Grenzen zu erkennen und deutlich zu kommunizieren | ✓ Abstand herzustellen und sich anschließend aus der Situation zu entfernen |
| ✓ mit Stimme, Körpersprache und Abstand selbstbewusst aufzutreten | ✓ dass körperliche Selbstverteidigung immer die letzte Möglichkeit ist |
| ✓ zwischen Streit, Bedrängung und tatsächlicher Gefahr zu unterscheiden | |

EIN Roter Faden DURCH DIE STUNDE

- DAUER CA. 60–75 MINUTEN JE KLASSE
- GRUPPENGROSSE CA. 15–20 SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER

#	BAUSTEIN	DAUER	INHALT
1	Ankommen & Aktivierung	5–10 Min.	Kurzes bewegungsorientiertes Warm-up: Aufmerksamkeit herstellen, Hemmungen abbauen.
2	Was bedeutet eigentlich Gefahr?	10 Min.	Altersgerechte Gesprächsrunde: Wann fühle ich mich unwohl? Wann wird aus Spaß Ernst?
3	Stimme, Haltung & Grenzen	10–15 Min.	Stand, Blickkontakt, schützende Hände, Abstand, klare Stimme.
4	Abstand & Schutz	10 Min.	Spielerische Partnerübungen zu Distanz, Ausweichen und rechtzeitigem Reagieren.
5	Einfache Selbstschutztechniken	15 Min.	Lösen aus Festhalten und Bedrängen – Bewegungsprinzip statt Kraft.
6	Szenarien & Entscheidungen	10 Min.	Alltagssituationen werden durchgespielt: Was mache ich jetzt?
7	Abschluss	5 Min.	Gemeinsame Wiederholung der wichtigsten Regeln.

— ZU DEN EINZELNEN BAUSTEINEN

WAS IN DEN EINHEITEN PASSIERT

WAS BEDEUTET EIGENTLICH GEFAHR?

Gemeinsam besprochen werden Fragen wie: Wann fühle ich mich unwohl? Was ist ein Streit? Wann wird aus Spaß Ernst? Was mache ich, wenn jemand meine Grenze nicht respektiert?

Dein Gefühl darf dir sagen: Hier stimmt etwas nicht.

STIMME, HALTUNG & GRENZEN

Die Kinder erleben praktisch, welchen Unterschied Körpersprache und Stimme machen. Trainiert werden zum Beispiel „STOPP!“, „LASS MICH IN RUHE!“ und „GEH WEG!“ – zusammen mit stabilem Stand, Blickkontakt, schützend vor dem Körper gehaltenen Händen, Abstand und einer klaren, deutlichen Stimme.

Eine Grenze darf ausgesprochen werden.

ABSTAND & SCHUTZ

Spielerische Partnerübungen zu persönlicher Distanz, rechtzeitigem Reagieren, schützendem Einsatz der Hände, Zurückweichen und Ausweichen sowie zum Herstellen eines sicheren Abstands.

Erkennen → Grenze setzen → Abstand schaffen → Weggehen

EINFACHE SELBSTSCHUTZTECHNIKEN

Altersgerechte Übungen, beispielsweise beim Festhalten am Handgelenk, am Arm oder an der Kleidung, bei körperlichem Bedrängen, Schubsen oder wenn der Weg blockiert wird. Der Schwerpunkt liegt nicht auf Kraft: Die Kinder lernen einfache Bewegungsprinzipien, mit denen sie sich lösen, Abstand herstellen und anschließend Hilfe holen können.

SZENARIEN & ENTSCHEIDUNGEN

Kurze Situationen aus dem Alltag der Kinder werden gemeinsam durchgespielt, zum Beispiel: Jemand nimmt mir etwas weg. Jemand hält mich fest. Ein anderes Kind schubst mich. Jemand möchte, dass ich irgendwo mitkomme. Ein Fremder spricht mich an. Jemand ignoriert mein „Nein“.

Die Kinder entscheiden selbst: Was mache ich jetzt? Denn nicht jede Situation benötigt körperliche Selbstverteidigung.

UNSERE SECHS REGELN

- 1 WAHRNEHMEN.
- 2 GRENZE SETZEN.
- 3 ABSTAND SCHAFFEN.
- 4 WEGGEHEN.
- 5 HILFE HOLEN.
- 6 MICH VERTEIDIGEN, WENN ES NOTWENDIG WIRD.

UMFANG & ALTERSSTUFEN

ALTERSSTUFE	JAHRGÄNGE	SCHWERPUNKT (ALTERSGERECHT)
Grundschule	Jgst. 2–4	Wahrnehmung, Grenzen setzen, „Nein“ sagen, Hilfe holen, einfache Selbstschutzübungen.
Sekundarstufe I	Jgst. 5–10	Mobbing und Gruppendruck, Bedrängung und Übergriffe, Zivilcourage, deutlichere Selbstschutztechniken.

Ein Projekttag umfasst **bis zu vier Klassen einer Stufe** (je ca. 15–20 Schülerinnen und Schüler, rund 60–80 pro Tag). Inhalte, Sprache und Übungen werden für die jeweilige Altersstufe angepasst.

RAHMENBEDINGUNGEN

RÄUMLICHKEIT	Turnhalle, Gymnastikraum oder ein anderer freier Raum mit ausreichend Bewegungsfläche
KLEIDUNG	Bequeme Sportkleidung, Turnschuhe oder Sportsocken
BEGLEITUNG	Eine Lehrkraft der jeweiligen Klasse bleibt während der Einheit anwesend
MATERIAL	Alle benötigten Trainingsmaterialien bringen wir mit
TERMINE	Nach Absprache, auch an aufeinanderfolgenden Tagen möglich

KOSTEN

TRANSPARENTE PAUSCHALEN

LEISTUNG	PREIS
Projekttag mit bis zu vier Klassen	900,00 €
Zwei Projekttag / acht Klassen	1.800,00 €

Enthalten sind Konzeption und Vorbereitung des Projekttag, die Durchführung der Unterrichtseinheiten, das benötigte Trainingsmaterial sowie die Vor- und Nachbereitung vor Ort.

Krav Maga Langenselbold wird beim Finanzamt als Schule geführt; die Leistungen sind nach § 4 Nr. 21 UStG von der Umsatzsteuer befreit. Es wird keine Umsatzsteuer ausgewiesen.

ÜBER UNS

PRÄVENTION STATT KAMPF

Krav Maga Langenselbold besteht seit 2010 und ist dem internationalen Verband Krav Maga Global (KMG) angeschlossen. Wir vermitteln moderne, praxisorientierte Selbstverteidigung mit besonderem Schwerpunkt auf Prävention, Selbstbehauptung und verantwortungsvollem Handeln.

Unser Kindertraining verbindet Bewegung und Spaß mit klaren Werten. In der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen achten wir auf eine enge Betreuung – angestrebt werden höchstens fünf Kinder je Ausbilderin oder Ausbilder beziehungsweise Assistenz.

RESPEKT

WERTSCHÄTZUNG

VERLÄSSLICHKEIT

Unser Ziel ist nicht, Kinder zu Kämpfern zu machen. Unser Ziel ist es, ihnen zu helfen, stark, selbstbewusst und handlungsfähig zu werden.

**LERNE NICHT KÄMPFEN.
LERNE ZU SCHÜTZEN.**

SPRECHEN WIR DARÜBER

Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung und stellen Ihnen das Programm gerne auch persönlich an Ihrer Schule vor.

ANSPRECHPARTNER

Andreas Zeinert

TELEFON

0163 1600166

ANSCHRIFT

Krav Maga Langenselbold · Schlosspark
5 · 63505 Langenselbold

E-MAIL

info@kmlgs.de

KRAV MAGA LANGENSELBOLD · SCHULE FÜR SELBSTVERTEIDIGUNG

SCHLOSSPARK 5 · 63505 LANGENSELBOLD · 0163 1600166 · INFO@KMLGS.DE