



# EURE TRAINER

## SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS FÜR KINDER & JUGENDLICHE

### 2 TAGE FÜR MEHR SICHERHEIT UND SELBSTVERTRAUEN

Für Kinder und Jugendliche – in der Grundschule  
und an weiterführenden Schulen.  
Praxisnaher Kurs mit viel Bewegung, Spaß und  
wertvollen Fähigkeiten!



JANA



DANIJEL

### WIR FREUEN UNS AUF EUCH!



Mehr Sicherheit im  
Alltag und in der  
Schule



Stärkung des  
Selbstvertrauens  
und des  
Selbstbewusstseins



Selbstbewusst  
auftreten und  
Grenzen setzen



Respektvoller  
Umgang und  
Teamgeist



Spaß, Bewegung  
und ein starkes  
Miteinander

## TAG 1



Abwehrtechniken gegen  
unterschiedliche Schläge oder Tritte



Abwehrtechniken gegen Ohrfeigen



Wie mache ich richtig auf eine  
Notsituation aufmerksam?



Angriffe zum Gegner effektiv zur  
Anwendung bringen, um sich in  
Sicherheit zu bringen



Befreiung aus unterschiedlichen  
Griffen



Abschluss und Reflexion  
Tag 1

## TAG 2



Kurze Wiederholung  
Tag 1



Erkennen und reagieren in  
unterschiedlichen Gefahrensituationen.  
(z. B. in der Schule, auf dem Weg,  
im Alltag).



Reaktionen bei ungewolltem  
Ansprechen durch Fremde.



Die Macht der Stimme erlernen



Das Erlernte aus Tag 1 und Tag 2  
in Kombination auf eine Situation  
anwenden.



Abschluss und Reflexion  
Tag 2



## STARK. SELBSTBEWUSST. SICHER.



### FÜR ELTERN

Ihr Kind lernt, sich zu behaupten  
und bekommt Werkzeuge für  
mehr Sicherheit im Alltag.



### FÜR SCHÜLER

Du wirst stark, mutig und  
lernst, wie du dich in brenzligen  
Situationen schützen kannst.



### FÜR LEHRER

Ein wertvoller Beitrag für ein sicheres  
Schulumfeld und die persönliche  
Entwicklung der Schüler.



MIT RESPEKT.  
MIT STÄRKE.  
MITEINANDER



SELBSTVERTEIDIGUNG HAMELN  
[www.selbstverteidigung-hm.de](http://www.selbstverteidigung-hm.de)

