

KURSMÖGLICHKEITEN

GRUNKURS FÜR KINDER UND JUGENDLICHE:

Motto: »Starke Kinder schützen sich!«

Dauer: 6 Wochen, je 2 Unterrichtsstunden, insgesamt 12 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten)

Inhalte: Gewaltprävention, Selbstbehauptung, Deeskalation und Selbstverteidigung

Teilnehmendenzahl: ca. 8-25 Kinder

- + Einsatz von zielgruppenorientierten Begleitheften in Elternarbeit
- + Rollenspiele, Übungen aus dem Bereich Rangeln und Raufen, Teamübungen zur Förderung sozialer Kompetenzen

AUFBAU- / WIEDERHOLUNGSKURS:

Dauer: 3 Wochen, je 2 Unterrichtsstunden, insgesamt 6 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten)

Inhalte: Auffrischung – Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Teilnehmendenzahl: ca. 8-25 Kinder / Jugendliche

- + Rollenspiele, Übungen aus dem Bereich Rangeln und Raufen, Teamübungen zur Förderung sozialer Kompetenzen
- + Eine individuelle Kursgestaltung ist jederzeit möglich

LEISTUNGEN, DIE IM KURS ENTHALTEN SIND:

- + 6-12 Unterrichtseinheiten (à 45 Minuten) je nach Kurs
- + zielgruppenorientiertes Training
- + sämtliche Materialien wie z.B. das Begleitheft, Teilnahmeurkunden, Sticker, Elternbrief mit allen Kursinformationen
- + Elterninformationsabend nach Bedarf



Der Deutsche Ju-Jitsu Verband ist der Spitzensportverband für Selbstverteidigung im DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund) und Mitglied in der dsj (Deutsche Sportjugend).

KONTAKT

Jugend im Deutschen Ju-Jitsu Verband e.V.

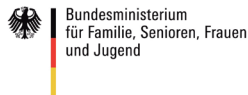
jugend@djjv.de

www.nicht-mit-mir.de

www.djjv.de

Unter www.djjv.de/verband/landesverbaende/ finden Sie eine Übersicht der Landesverbände mit den zuständigen Ansprechpartnern/-innen für Ihr Bundesland.

Gefördert vom:



Preisträger

Aktiv-Wettbewerb

bfdt:



KURSFÜR INFORMATIONEN ZUM GEWALTPRÄVENTIONSKONZEPT

NICHT MIT MIR!

DER JUGEND IM DEUTSCHEN JU-JITSU VERBAND E.V.





WAS IST »NICHT-MIT-MIR!«?

Das »Nicht mit mir!«-Gewaltpräventionskonzept ist das durch den Deutschen Ju-Jitsu Verband (DJJV) initiierte, deutschlandweite, bundeseinheitliche Präventions-, Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskonzept.

Sich vor Gewalt zu schützen, ist ein wichtiges Grundbedürfnis eines jeden Menschen. Unser Kurskonzept soll helfen, Gefahren zu vermeiden, gefährliche Situationen zu erkennen und sich im Notfall zur Wehr setzen zu können.

Wir wollen mit unserem Gewaltpräventionskonzept dazu beitragen, dass Kinder und junge Menschen zu selbstbewussten, starken Persönlichkeiten heranwachsen können.



»Nicht-mit-mir!«-Trailer
<http://r.djvv.de/nimi1>

MIT DEM AMPELPRINZIP AUF KURS

Gefahrenreinschätzung nach dem Ampelprinzip! Die drei Farben geben die drei Stufen der möglichen bzw. notwendigen Verteidigung wieder.



GEWALTPRÄVENTION

... bezeichnet alle institutionellen, strukturellen und personellen Maßnahmen, die der Entstehung von Gewalt vorbeugen, diese reduzieren oder abwehren.

Deeskalation: Möglichkeiten, um in eskalierten Streitsituationen gezielt und mit situationsadäquaten Handlungsalternativen körperliche sowie verbale Auseinandersetzungen zu beenden.

Intervention: Möglichkeiten, Stresssituationen als Schlichter zu beenden.



SELBSTBEHAUPTUNG

... nennt man die erfolgreiche Durchsetzung der eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Rechte und die Demonstration eigener Stärke. Grenzen deutlich aufzeigen und auf deren Akzeptanz und Einhaltung zu beharren, sind wesentliche Elemente der Selbstbehauptung.



SELBSTVERTEIDIGUNG

... ist eine verhältnismäßige Reaktion mit körperlichen Mitteln auf einen unrechtmäßigen Angriff. Selbstverteidigung bedeutet, in Notwehr zu handeln und alle notwendigen Mittel zu nutzen, um eine Situation schnell zu beenden, aus der für den Verteidigenden körperliche oder seelische Verletzungen entstehen können.

NOTWEHR UND NOTHILFE

Die Grundlagen des Notwehrrechts und der Nothilfe sowie die entsprechenden Verhaltensweisen werden in den Kursen altersangemessen erklärt und vermittelt.

DIE KURSINHALTE IM DETAIL

Bei allen angebotenen Kursen sind folgende Inhalte Bestandteil:

GEWALTPRÄVENTION DURCH

- + Allgemeine Information
- + Aufklärung im Bereich sexualisierter Gewalt
- + Rollenspiele und Verhaltenstraining
- + Deeskalations- und Interventionstraining
- + mögliche Verhaltensweisen aufzeigen und üben
- + Vermittlung von sozialer Kompetenz
- + Gefahrensituationen erkennen und vermeiden
- + Sicherheitsvorkehrungen treffen und dadurch Gewalt vermeiden

SELBSTBEHAUPTUNGSTRAINING

- + eigene Stärken erkennen und nutzen
- + Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl steigern
- + Lernen, die eigene Stimme und effektive Körpersprache einzusetzen
- + durch Rollenspiele Verhaltensweisen einüben

SELBSTVERTEIDIGUNG ALS LETZTES MITTEL

- + Erlernen und Entdecken von Verteidigungsmöglichkeiten
- + einfache und effektive Techniken einüben
- + Einsatz von Selbstverteidigungstechniken
- + Notwehrrecht und Nothilfe kennenlernen

ZIELGRUPPEN

Wir bieten Kursangebote für

- + Kinder im Vorschulalter
- + Kinder im Grundschulalter in gemischten Gruppen (Jungen und Mädchen)
- + Mädchen und Jungen
- + Mädchen und junge Frauen (ab 14 Jahren)
- + Kurse für gewaltaffine Jugendliche (Deeskalationstraining) auf Anfrage
- + Kinder und Jugendliche mit besonderem Unterstützungsbedarf