

# Abenteuer-Pur e.V.

## Fachbereich Mädchenarbeit

Konzept und Programm

Selbstbehauptungs- und  
Selbstverteidigungskurs  
für Mädchen

(Wochenendkurs)



## **Ziele des Kurses:**

- Abbau von Ängsten und Unsicherheitsgefühlen
- differenzierte Wahrnehmung von und in gefahrenträchtigen Situationen
- Verbesserung der (körperlichen) Handlungsfähigkeit unter Bedrohung
- theoretische Aufklärung im Bereich Selbstverteidigung z.B. die Bedeutung von Notwehr
- Selbsterfahrung körperlichen Wohlbefindens und Vermittlung von Aufmerksamkeit für eigene Bedürfnisse
- Vorbeugung von Notsituationen

## **Inhaltliches Konzept des Kurses:**

Der Wochenendkurs besteht aus Training am Samstag und am Sonntag jeweils von 09.00 – 16.30 Uhr inklusive einer Pause.

### **Samstag:**

Vorstellen und Kennen lernen - Namensrunde  
Welche Erwartungen habe ich?  
Gemeinsames Erstellen der Gruppenregeln  
Was ist Selbstbehauptung? Wie kann ich meinen Körper einsetzen?  
Geh-, Haltungs- und Stimmübungen  
Eierparcours  
Rollenspiel: Das Geschenk  
„Sage nicht ja wenn du nein sagen willst – deine zwölf persönlichen Rechte“  
Fuß- /Tritttechniken, die spielerisch an Pratzen geübt werden  
Rollenspiel: versperrter Weg  
Wiederholung: Tritte  
Kniestoß  
Richtige Faust und Handtechniken  
Wo ist meine Grenze?  
Wie schaffe ich Distanz?  
Rollenspiel: Bus /U-Bahn  
Theorie: Gewalt an Frauen und Mädchen, Täterbild / Opferbild  
(Springt der böse Unbekannte aus dem dunklen Wald, oder gibt s auch im Bekanntenkreis Täter?  
Wiederholungen Techniken  
Befreiung aus Handgriffen und Umklammerung  
Wiederholung was habe ich gelernt?  
Feed-back-Runde

## **Sonntag:**

Kurze Wiederholung vom Vortag

Theorie: sicheres und unsicheres Verhalten (Fallbeispiele: was macht eine sichere bzw. unsichere Körperhaltung aus)

Rollenspiel: Vertreter

Theorie: Angst

- Wie äußert sich Angst?
- Wann habe ich Angst?
- Kann Angst nützlich sein?

Umgang mit einer Stresssituation

Auswertung des Angstgefühls

Rollenspiel: Türsteher

Brückenspiel

Wiederholungen der gelernten Übungen

Spiele und Übungen am Boden

Auswertungen der Übungen

Feed-back-runde

Was hat mir gefallen, was hat mir nicht gefallen

Unser Trainerteam bildet sich ständig bei nationalen und internationalen Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungsexperten weiter. Durch die ständige Zusammenarbeit mit verschiedenen Institutionen und Organisationen – wie zum Beispiel dem Kriminalkommissariat Vorbeugung der Polizei Bonn, verschiedenen Kriminalisten, Psychologen und Pädagogen – hat unser Trainerteam Zugang zu den neuesten Erkenntnissen im kriminologischen und psychologischen Bereich und bemüht sich um die Vermittlung eines abgerundeten Gesamtkonzepts im Bereich Selbstbehauptung und Selbstverteidigung sowohl für Mädchen und Frauen als auch für Jungen im Bereich Gewaltprävention.

## **Bei Rückfragen:**

Abenteuer-Pur e.V.

Fachbereich Mädchenarbeit

Zingsheimstr. 52

53359 Rheinbach

Tel. 02226/9033035

[info@abenteuer-pur-team.de](mailto:info@abenteuer-pur-team.de)