

Grundschule-Gruppe gemischt
am Samstag, den 16.09.2023
Dojo: Goshin-Jutsu-No-Michi e.V.
Schillerstraße 8, 39646 Oebisfelde

Gewaltprävention • Selbstbehauptung • Selbstverteidigung

Program

3. + 4. Klassen 2023 von 10:00h bis 15:00h

- 10:00 Uhr Begrüßung und Vorstellung
Was erwartet die Teilnehmer
- 10:20 Uhr Aufwärmen mit Spiel und Spaß
Schlagtechniken an Schlagpolstern / Passiv Block
- 10:40 Uhr Was ist Gewalt (Quiz) / Notwehr
Notinsel nur verbal anhand Bild
Zielpunkte (Teamaufgabe)
Notwehr ist erlaubt
- 11:10 Uhr Situationslehre / Prävention
(offene Hände / verbal / Körperhaltung)
- 11:30 Uhr Pause
- 11:45 Uhr Überschreitung der persönlichen Distanzzone
Handlungsoptionen (Fremder/Umgebung)
- 12:10 Uhr Rollenspiele
Lernen zu argumentieren. Nein sagen können!
Besprechen der Erfahrungen!
- 13:00 Uhr Pause
- 13:15 Uhr Verteidigung gegen Schlag- Umklammerungs- und Festhalteangriffe
- 14:00Uhr Teamaufgaben in Gruppen
Fitnessübungen mit Faustschutz auf Schlagpolster
- 14:30 Uhr Grenzen kennen lernen 2-3 maximale Fitnessübungen mit Zeitvorgabe
- 14:45 Uhr Abschlussbesprechung 15:00 Uhr Ende und come together mit Pizza essen
bis ca. 16:00h