

# Kursmöglichkeiten

## Grundkurs:

**Motto:** „Starke Kinder schützen sich!“

**Dauer:** 6 Wochen je 2 Unterrichtsstunden, insgesamt 12 Unterrichtseinheiten (à 45 Min.)

**Inhalte:** Gewaltprävention, Selbstbehauptung, Deeskalation und Selbstverteidigung

**Teilnehmendenzahl:** 8 - 25 Kinder

- Einsatz von zielgruppenorientierten Arbeits- und 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 Min.)

**Inhalte:** Auffrischung - Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

**Teilnehmendenzahl:** ca. 8 - 25 Kinder

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

## Qualifikation der Kursleiter/-in:

- lizenzierte „Nicht mit mir!“ Kursleiter/-innen
- oft zusätzlich Trainer/-innenerfahrung in Budoarten und in der Regel Übungs- oder Jugendleiter/-innen mit DOSB Lizenz, oft berufliche Fachqualifikationen wie bspw. Lehrer/-innen, Polizeibeamte/-innen, Vereinstrainer/-innen, Sozialpädagogen/-innen, etc.

## Leistungen die im Kurs enthalten sind:

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



Gefördert vom:



Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend



DEUTSCHER JU-JUTSU VERBAND



## KONTAKT:

Jugend im Deutschen Ju-Jutsu Verband e.V.  
jugend@djjv.de  
[www.nicht-mit-mir.org](http://www.nicht-mit-mir.org)  
[www.ju-jutsu.de/jugend](http://www.ju-jutsu.de/jugend)

ju-sports

Unter [www.djjv.de/verband/landesverbaende/](http://www.djjv.de/verband/landesverbaende/) finden Sie eine Übersicht der Landesverbände mit den zuständigen Ansprechpartner/-in für Ihr Bundesland.

Preisträger

Aktiv-Wettbewerb

bfdt:



Kursinformationen zum Gewaltpräventionsprojekt

# NICHT MIT MIR!

der Jugend im Deutschen Ju-Jutsu Verband e.V.



DEUTSCHER JU-JUTSU VERBAND

## Was ist Nicht-mit-mir?

Das „Nicht-mit-mir!“ - Gewaltpräventionsprojekt ist das durch den Deutschen Ju-Jitsu Verband initiierte, deutschlandweites, bundeseinheitliches Präventions-, Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskonzept.

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

Wir wollen mit unserem Gewaltpräventionsprojekt dazu beitragen, dass Kinder und Jugendliche zu selbstbewussten starken Persönlichkeiten heranwachsen können.



NICHT MIT MIR!  
TRAILER



## Kurs

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

### Gewaltprävention

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

**Deeskalation:** Möglichkeiten um in eskalierten Streitsituationen gezielt und mit situationsadäquatem Handlungsrepertoire körperliche, sowie verbale Auseinandersetzungen zu beenden.

**Intervention:** Möglichkeiten, Stresssituationen als Schlichter zu beenden.

### Selbstbehauptung

... ist 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 ungerechtfertigten 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 erklärt und vermittelt.

## Kursinhalte

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 verhindern

### Selbstbehauptungstraining

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

### Selbstverteidigung als letztes Mittel

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

### Zielgruppen

Wir bieten Kursmöglichkeiten für unterschiedliche Alters- und Zielgruppen. Thematiken werden altersgerecht und geschlechterspezifisch angegangen und vermittelt.

### Wir bieten Kurse für:

- Kinder im Kindergartenalter (Vorschulalter)
- Kinder im Grundschulalter in gemischten Gruppen (Mädchen/Jungen)
- Kurse für Mädchen und Jungen
- Kurse für Mädchen und junge Frauen (ab 14 Jahren)
- Kurse für aggressive Jugendliche (Deeskalationstraining)