



# **Selbstbehauptungstraining und Selbstverteidigungsschulung für Kinder und Jugendliche im schulischen Rahmen und institutionellen Bereich**

Krav Maga als ganzheitliches System möchte Kindern bereits BEVOR etwas passiert die Möglichkeiten der Prävention, den Einsatz von Körpersprache, Deeskalationstechniken uvm. vermitteln und die Betroffenen – Kinder und Eltern, sowie erwachsene Bezugspersonen gleichermaßen - sensibilisieren.

Wir unterrichten seit 2002 - als erste Organisation - Krav Maga Selbstverteidigung in Österreich und haben zahlreiche Schulen aufgebaut, die sich mit dem Thema Selbstverteidigung, Deeskalation, Prävention und Nahkampf auseinandersetzt.

Neben zivilen Erwachsenen jeden Alters unterrichten wir auch im Besonderen verschiedene Berufsgruppen wie z.B. Krankenhauspersonal, Sicherheitsdienste, Personal im sozialen Bereich - wie aber auch Frauen, Kinder und Jugendliche.

Fr. Mag. Hanzal als Sonder- und Heilpädagogin hat aus diesem Ansatz heraus sich ganz besonders mit der Entwicklung eines adäquaten Systems für die besondere Zielgruppe Kinder und Jugendliche befasst.

Vor allem das Ziel, dass Kinder und Jugendliche nicht in die „Opferrolle“ gelangen, sondern sich zu selbstbewussten Persönlichkeiten mit gesundem Rechtsempfinden entwickeln können, wird konsequent in den Trainingseinheiten verfolgt.

Das - unter pädagogischen Richtlinien ausgearbeitete - Konzept für Kinder- und Jugendselbstverteidigung wird einerseits in laufenden Kursen, andererseits aber auch als Workshops für Schulen z.B. im Rahmen des Sportunterrichts vermittelt. Sowohl Lehrer als auch Eltern und Schüler sind Initiatoren für solche Präventionskurse.

Es werden keine unrealistischen Ideen von Geheimtechniken und -griffen vermittelt, die den Kindern und auch Eltern ein überzogenes und falsches Schutzgefühl geben könnten, sondern es wird vorrangig zu den Themen: Prävention (was kann ich tun oder lassen, damit ich nicht in gefährliche Situationen gerate), verbale Mittel (schreien, nein sagen), Hilfe organisieren, Taktik (Beweglichkeit, Flucht-Prinzip, Distanzen), Situationen einschätzen lernen (was ist gut, was ist nicht gut), Hilfsmittel einsetzen (Handy, Alltagsgegenstände) etc. gearbeitet. Einfache Abwehr- und Befreiungstechniken, sowie Schlag- und Tritttechniken werden den Schülern immer unter dem Aspekt der Verhältnismäßigkeit sowie der realistischen Machbarkeit vermittelt. Die präventive Befassung mit den Themen Gewalt und Aggression soll einen sicheren Umgang und selbstbewusstes Auftreten der Kinder ermöglichen.



Wenn bei Kindern ab 8 Jahren bereits einigermaßen konkret und praxisbezogen an den verschiedensten Inhalten der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung gearbeitet werden kann, ist es bei jüngeren Kindern (6 – 8 Jährigen) unabdingbar, die Eltern und Bezugspersonen in das Schulungsprogramm mit einzubeziehen.

#### **GRUPPE / ZEITRAHMEN:**

Klasse/ Gruppe à max. 28 Kinder (Mindestteilnehmeranzahl 18) für 2 mal 3 Unterrichtseinheiten oder 6 mal 1 Unterrichtseinheit oder flexibel vereinbarte Module. Terminvereinbarung nach Wunsch. Mädchen und Burschen können je nach Wunsch gemeinsam oder getrennt unterrichtet werden.

#### **INSTRUKTOR IN:**

*ausgebildete Kids Krav Maga Instruktoren der AKMA Austrian Krav Maga Association unter der Leitung von*

*Mag. Irmengard Hanzal*

Head Instruktörin Krav Maga AKMA, Sonder – und Heilpädagogin, Landesvertreterin AKMA Österreich, Chefinstruktörin Kids Krav Maga Kinderselbstverteidigung und Women Krav Maga Frauenselbstverteidigung