



## Selbstbehauptungskurs für Klasse 3

Am 19. und 20.5.25 war Jan Gromann vom Budo-Keller in Bonlanden bei unseren vier dritten Klassen zu Gast. Jeweils in einer Doppelstunde des Sportunterrichtes brachte er den Kindern die Selbstbehauptung und Selbstverteidigung näher.



*Foto: E. Staiger*

Kinder können in Situationen kommen, in denen sie sich bedroht fühlen oder gemobbt werden. Es fällt aber nicht jedem Kind leicht, sich in solchen Situationen zur Wehr zu setzen. Durch das anfängliche Zeigen und spätere aktive Trainieren der fünf wichtigsten Positionen, um sich selbstbewusst aufzustellen, sich dem anderen gegenüber Platz zu verschaffen, in dem man Grenzen körperlich und verbal mit einem Schritt nach hinten und einem lauten Stopp signalisiert, aber auch, wie man sich vor einem Schlag schützt, konnten die Kinder mit Jan in vielen verschiedenen Übungen und Partnerarbeit trainieren und aktiv umsetzen. Außerdem wurde betont, wie wichtig es ist, in unangenehmen Situationen Hilfe zu holen oder sich schnell zu entfernen. Das Ganze wurde vom Förderverein organisiert und alle Kosten wurden übernommen. Wir bedanken uns recht herzlich bei Jan Gromann, der unseren Kids, auf kindgerechte Art und Weise, einen kleinen Einblick und wertvolle Informationen zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung gegeben hat. Wer mehr über das Thema lernen möchte, kann sich im Budo-Keller über Kurse für Kinder informieren.

Euer Team vom Förderverein (E. Staiger)