

# Tag 1 – Kursverlauf „Nicht-mit-mir!“

Zeitplanung	Thema/ Intention	Übungs-, Spielformen und Organisationsform	Kernaussagen	Materialien
5 Minuten	Vorstellung des Kursleiters und des Kurssystems	Vorstellung im Sitzkreis, Erwartungen der Kinder abfragen		
5 Minuten	Kleine Vorstellungsrunde, Kennenlernspiele	Begrüßungsrituale, Namenswerfen, Sortieraufgaben auf einer Bank		
10 Minuten	Verhaltensregeln der Samurai	Zu Beginn und am Ende aufstellen und angrüßen Nicht herumschreien und herumrennen, auf Kommando an immer derselben Stelle sammeln und hinsetzen, wer was sagen möchte meldet sich. Stopp-Regel beim Techniktraining oder in Rollenspielen	Regeln: - Nicht herumrennen und schreien - Auf Kommando versammeln und zuhören - Melderegeln - Stoppregel	
10 Minuten	Gewalterfahrung	Gruppengespräch (Abfrage der Kinder bezüglich ihrer Erfahrungen)		
5 Minuten	Gewalt, Gewaltarten	Gruppengespräch (Abfrage der Kinder und Ergänzungen)		
10 Minuten	Gewaltwahrnehmung	Gewaltbarometer (% oder Smiley) Die Kinder werden zu den oben genannten Gewaltarten befragt wie sie sich in solch einer Situation fühlen. Die vier Smileys werden auf den Boden gelegt und die Kinder rennen zu dem jeweiligen.	Jeder nimmt Gewalt anders wahr! Beleidigungen sind auch Gewalt!	Gewaltbarometer-Smiley
5 Minuten	Stimmtraining	- Schreispiel Ha Hu Kinder laufen durcheinander, sobald ihnen jemand entgegenkommt, reißen sie die Arme hoch und schreien Hu oder Ha so laut sie können. - Schreie wie ein Löwe	Lautes Schreien ist ganz wichtig, wenn man in Gefahr kommt.	
5 Minuten	Stimmtraining	Schreikreis	Lassen Sie mich in Ruhe! Lassen Sie mich los! Hilfe! (Sie- Form bei fremden Personen, damit andere Leute erkennen, dass du die Person nicht kennst.)	
5 Minuten	Stimmschulung, Hilfe holen und helfen	Sanitäterspiel	Nur wenn wir uns helfen, können wir gewinnen. Rettungsinseln erklären!	

<b>5 Minuten</b>	Kämpfe ums Gleichgewicht	Linienispiele: Zweikampf auf der Linie (Gegner aus dem Gleichgewicht bringen), Zweikampf Partner über die Line ziehen. Hinführung zum Grifflösen		Linien oder Seile bzw. Gürtel am Boden
<b>5 Minuten</b>	Griff lösen	Nikolaussack	Regel: Stehenbleiben und konzentriert üben, wenn Techniken geübt werden!	
<b>5 Minuten</b>	Griff lösen	Mit Schreien: „Lassen Sie mich los“ und wegrennen.	In welchen Situationen könnt ihr euch so verteidigen?	
<b>5 Minuten</b>	Zweikampfspiele	Zeitungskampf, Luftballon, versuchen den Kopf zu treffen und diesen mit den Händen zu schützen.		Luftballon oder Zeitung
<b>5 Minuten</b>	Passive Abwehr	Technik üben mit dem Luftballon	Schütze deinen Kopf!	Luftballon oder Zeitung
<b>5 Minuten</b>	Passive Abwehr	Passivblock gegen Backpfeife und dann laut schreien und wegrennen!	Schreie und lauf weg!	
<b>5 Minuten</b>	Reflexion der Einheit, Hausaufgabe	5-7 Jahre: Seite 1 - 9 komplett / Seite 20 8-11 Jahre: 1 – 15 Komplett / Seite 24		Arbeits- & Begleithefte austeilern
	Abgrüßen			

## Tag 2

Zeitplanung	Thema/ Intention	Übungs-, Spielformen und Organisationsform	Kernaussagen	Materialien
<b>5 Minuten</b>	Besprechung der Hausaufgaben			
<b>5 Minuten</b>	Was ist Kampfsport? Welche Kampfsportarten kennt ihr und warum gibt es Kampfsport?	Erklären was ist Ju-Jutsu - sportliches und faires Kämpfen - Trennung: Kampfsport und SV		
<b>5 Minuten</b>	Hexenfangen	Hexenfangen, nur wer laut Hilfe schreit, wird befreit.		
<b>10 Minuten</b>	Notwehr, Notwehrrecht vermitteln und sensibilisieren Wann darf ich mich wehren? Wie kann ich mich (anders) wehren?	Praktische Beispiele sammeln und erzählen, oder Rollenspiel mit Beobachtungsauftrag. Oder Szenarienspiel durch die Übungsleiter mit Beobachtungsauftrag.  Kindgerechte Vermittlung: Wenn ihr was nicht wollt, dann müsst ihr das sagen und euch wehren. Sagt Nein! Falls ihr körperlich angegriffen werdet:	- Wenn ich angegriffen werde, darf ich mich wehren. - Rache ist keine Notwehr! Bei Provokationen gilt Notwehr nicht! - Schlagen und treten ist nur erlaubt, wenn es keine andere Möglichkeit/Hilfe gibt Verhältnismäßigkeit!	

		Es gibt ein Gesetz, das besagt, dass sich jeder körperlich wehren darf, wenn er angegriffen wird. Wichtig aber auch: Redet mit euren Eltern		
<b>10 Minuten</b>	Körpersprache	Knetmännchen Kinder beschreiben die Körpersprache		
<b>5 Minuten</b>	Selbstverteidigungsposition	Deeskalierende Selbstverteidigungsposition: Kinder sollen sich dabei auf eine Linie stellen.	Stehe gerade und aufrecht! Hände aus den Taschen nehmen und sie zwischen dich und deinen Angreifer halten!	
<b>5 Minuten</b>	Selbstverteidigungsposition und böser Blick	Deeskalierende Selbstverteidigungsposition: Anstarren ohne zu lachen	Schau deinem Gegenüber in die Augen! Nicht lachen oder lächeln!	
<b>10 Minuten</b>	Distanz	Gruppengespräch, Distanzen erklären  Übungsform Distanzlinie, den Angreifer mit Körpersprache und Stimme zum Distanzeinhalten bringen!	Beispiel Haus, Garten, Gartenzaun.  Distanz herstellen oder aufrechterhalten (Stopp!)  Die kleinste sichere Distanz ist, wenn der Angreifer einen Schritt machen muss, um dich berühren zu können!	
<b>5 Minuten</b>	Distanzaufgabe mit anschließendem Ergreifen und Griff lösen	Übungsform: Distanzlinie mit Ergreifen des Armes und anschließendem Schreien und Griff lösen	Lassen Sie mich los!	
<b>5 Minuten</b>	Schienbeintritt	Wenn der Angreifer zu stark für Griff lösen ist, Schocktechnik anwenden	Lassen Sie mich los!	Schienbeinschoner oder Prätze
<b>5 Minuten</b>	SV-Fallen	Kopf schützen in der Bodenposition	Wenn jemand einen schubst oder das Bein stellt, muss man sich beim Fallen schützen.	
<b>5 Minuten</b>	Übungsform SV-Fallen	Hochfangis verkehrt, wer SV-Fallen macht, kann nicht abgeschlagen werden.		
<b>5 Minuten</b>	Passive Abwehr	Als Staffellauf oder andere Übungsformen	Schütze deinen Kopf! Schreie und laufe weg!	

<b>5 Minuten</b>	Reflexion der Einheit, Hausaufgabe	5-7 Jahre: Seite 10 - 14 komplett / Seite 19 8-11 Jahre: Seite 16 – 18 / Seite 23		
	Maximalplanung	Sockenklau		
	Abgrüßen			

## Tag 3

Zeitplanung	Thema/ Intention	Übungs-, Spielformen und Organisationsform	Kernaussagen	Materialien
<b>5 Minuten</b>	Besprechung der Hausaufgaben			
<b>5 Minuten</b>	Aufwärmspiel	Elefanten fangen		
<b>20 Minuten</b>	Fremde Personen	Lebensgroßes Bild malen und noch die Schmerzpunkte auf „Lebensgroßem Bild“ aufmalen lassen. Im Anschluss mit den Kindern besprechen.	Man sieht einer fremden Person nicht an, ob sie gut oder böse ist! Eine Person, die meine Eltern nicht kennen, ist fremd!	Tapete und Malstifte
<b>10 Minuten</b>			Man kann einem Erwachsenen kaum weh machen! Bei Fremden immer großen Abstand halten!	
<b>5 Minuten</b>	Hexenfangen	Die Trainer sind die Fänger, Trainer versuchen das Handgelenk der Kinder zu schnappen. <b>(Griff lösen)</b>		
<b>5 Minuten</b>	Stimmschulung	Streckenschreien: wer am längsten rennt und schreit hat gewonnen.	Eure Stimme ist eure wichtigste Waffe. Mit ihr könnt ihr Hilfe herbeiholen und Angreifer vertreiben.	
<b>15 Minuten</b>	Nein-Sagen	Geschichte „das große und das kleine Nein“ vorlesen  Ja-Nein-Spiel  Rollenspiele	Wenn ihr etwas nicht wollt, dürft ihr und müsst ihr nein sagen!	Geschichte „Das große und das kleine Nein“  Rollenspiel: Nein Sagen
	Rettungsinsel Was sind Rettungsinseln und wo sind meine Rettungsinseln?	Hausaufgabe im Arbeitsheft Gruppengespräch	Überall wo du Hilfe bekommst, ist eine Rettungsinsel. Überlege immer wo deine Rettungsinseln sind. (Sekretariat in der Schule, Lehrerzimmer, Bäcker, Polizei, Notruftelefon)	Banner Rettungsinsel

<b>5 Minuten</b>	Ohr schreien	Staffellauf: Trainer soll die Kinder an den Schultern festhalten (als ob man sie hochheben möchte)	Wenn man ganz laut ins Ohr schreit, kann das weh tun und man zieht die Aufmerksamkeit auf sich.	Ohrstöpsel für den Trainer
<b>5 Minuten</b>	Griff sprengen	Rakete und Windmühle	So kannst du dich wehren, wenn dich jemand am T-Shirt oder an der Jacke festhalten möchte.	
<b>5 Minuten</b>	Passive Abwehr	Passive Abwehr gegen Pratzenschlag durch den Trainer, weitere Übungsformen und WDH	Schütze deinen Kopf! Schreie und laufe weg!	
<b>5 Minuten</b>	Reflexion der Einheit, Hausaufgabe	5-7 Jahre: Seite 15 - 16 komplett / Seite 20 8-11 Jahre: Seite 19 – 22		
	Abgrüßen			

## Tag 4

<b>Zeitplanung</b>	<b>Thema/ Intention</b>	<b>Übungs-, Spielformen und Organisationsform</b>	<b>Kernaussagen</b>	<b>Materialien</b>
<b>5 Minuten</b>	Besprechung der Hausaufgaben			
<b>5 Minuten</b>	Einstiegsspiel Griff lösen	Übungsformen, Durcheinander laufen und Jeder gegen Jeden festhalten mit anschließendem schreien und Griff lösen.		
<b>5 Minuten</b>	Fremde Person	„Preis zum Mitgehen“ (Konsole, Roller) Was wollt ihr unbedingt haben? (Handy, Konsole, Pferd etc.)  Plakat Fußballtrick, (Plakat: ein Fremder spricht dich an)	Für welches Geschenk gehe ich mit? (begebe ich mich in Gefahr?)	
<b>5 Minuten</b>	Stimmtraining	Schreikreis	Lassen Sie mich in Ruhe! Lassen Sie mich los! Hilfe (Sie- Form bei fremden Personen, damit andere Leute erkennen, dass du die Person nicht kennst)	
<b>5 Minuten</b>	Mobbing, Stalking, Bullying	Gruppengespräch → Aufklärung	Was ist Mobbing! Warum Mobbing so schlimm ist! Mitlachen ist auch Mobbing!	

<b>15 Minuten</b>	Hilfe holen Die Bedeutung von Hilfe und Hilfe holen vermitteln	Krankenwagenspiel Gruppengespräch „Wie kann ich mir Hilfe holen“ Rollenspiele	Ihr müsst Leute direkt ansprechen und um Hilfe bitten! Kinder können oft selbst nicht helfen, aber Hilfe holen! Hilfe holen ist kein petzen!	Rollenspiel Hilfeholen
<b>5 Minuten</b>	Nasenreibe	Partnerübung	Wenn dich jemand umklammert oder bedrängt, kannst du dich mit der Nasenreibe wehren	
<b>5 Minuten</b>	Handballenschlag (Tigerkrallen)	Staffellauf und auf die Prätze schlagen	Bei gefährlichen Situationen, wo du Angst hast, kannst du die Tigerkrallen einsetzen	Prätzen
<b>5 Minuten</b>	Rübenziehen			
<b>5 Minuten</b>	Reflexion der Einheit, Hausaufgabe	5-7 Jahre: Seite 7 wiederholen / Seite 21 8-11 Jahre: Seite 25 - 29		
	Abgrüßen			

## Tag 5

Zeitplanung	Thema/ Intention	Übungs-, Spielformen und Organisationsform	Kernaussagen	Materialien
<b>5 Minuten</b>	Besprechung der Hausaufgaben			
<b>5 Minuten</b>	Spiel: Rübenziehen			
<b>10 Minuten</b>	Sexuelle Gewalt	Geschichten Tante Schmuse  Plakat Geheimnisse <ul style="list-style-type: none"> <li>- Es gibt Menschen, die bes. nett zu Kindern sind und versuchen Kinder an ihren Genitalien zu berühren. → das ist verboten für Erwachsene und Jugendliche</li> <li>- Das weiß der E. bzw. J. auch. Deshalb versucht es geheim zu halten und wird sagen, dass es ein Geheimnis bleiben soll.</li> <li>- Es gibt gute (Geburtstagsparty) und <b>schlechte Geheimnisse (s.G.)</b> (sexueller Missbrauch). <b>s.G.</b> machen Bauchweh.</li> <li>- Manchmal drohen Personen auch. Aber man muss die <b>s.G.</b> jemandem erzählen. (Eltern, Vertrauenspersonen etc.)</li> </ul>	Du musst dich von niemandem küssen oder knuddeln lassen, wenn du es nicht willst! Du musst dich nicht streicheln lassen oder jemanden streicheln, wenn du es nicht willst!  Es gibt gute und schlechte Geheimnisse. Bauchwehgeheimnisse muss man erzählen. Kindernotruf, Sozialarbeiter und Beratungsstellen können helfen	Geschichte Tante Schmuse  Plakat Geheimnisse
<b>10 Minuten</b>	Gefahren im Internet	Comic (Karten sortieren und dann im Gruppengespräch besprechen)	Ihr wisst nie mit wem ihr es zu tun habt!	

			Mann kann sehr einfach lügen im Internet!	
<b>5 Minuten</b>	Gefahren am Telefon	Verhalten am Telefon, Plakat	Du musst mit niemandem am Telefon sprechen! Leg auf, wenn dir etwas merkwürdig vorkommt! Erzähle deinen Eltern davon!	
<b>5 Minuten</b>	Schreikreis mit Selbstverteidigungsstellung mit bösem Blick und Nein-Sagen (schreien)		Wenn ihr etwas nicht wollt, dürft ihr und müsst ihr nein sagen!	
<b>5 Minuten</b>	Schenkelzwicker		Wenn dich jemand in den Schwitzkasten nimmt und dich nicht loslässt, dann zwick ihn feste in den Oberschenkel.	
<b>5 Minuten</b>	Grifflösen	Staffel		
<b>5 Minuten</b>	Griffsprengen	Staffel		
<b>5 Minuten</b>	Schlangenfängen			
<b>5 Minuten</b>	Passivblock	Staffel		
<b>5 Minuten</b>	Handballenschlag (Tigerkralle)	Auf Pratze (oder auf Plastikbrett)		
<b>5 Minuten</b>	Nasenreibe	In Partnerarbeit		
<b>5 Minuten</b>	Zweikampfspiele	Sich gegenseitig ins Feldziehen oder Haifischspiel		
<b>5 Minuten</b>	Reflexion der Einheit, Hausaufgabe	5-7 Jahre: Seite 17 -18 komplett 8-11 Jahre: nochmals Zeit bis zum nächsten Kurs alles fertigzumachen		

## Tag 6

Komplexe Übungssituationen oder Rollenspielen in denen immer die Ampel durchlaufen wird.

Alle Techniken und Verhaltensweisen sollen innerhalb der Übungsformen wiederholt werden.

Aufgabe 26 und 27 in der Einheit