

„Stark im Tal“

für Kinder im Grundschulalter (1. - 4. Klasse)

„**Stark im Tal**“ sind alle Kinder, die selbstsicher und respektvoll neue oder schwere Alltagssituationen meistern. Dem einen oder anderen Kind fällt dies jedoch oft noch sehr schwer, weil das Selbstbewusstsein noch nicht *fertig gewachsen* ist.

Den Kindern wird in dem Kurs auf sportliche Weise vermittelt, dass wahre Stärke nicht aus den Muskeln (Körper), sondern aus dem Kopf (Geist) kommt.

Durch eine Kombination aus alltagsnahen sportlichen (70%) und mentalen (30%) Übungen sollen die Kinder erlernen, was Respekt anderen gegenüber bedeutet und wie wichtig Respekt ist, um seine eigenen Grenzen klar zu formulieren und die Grenzen anderer zu erkennen und zu akzeptieren.

Die Kinder sollen aktiv ihre täglichen Erlebnisse mit ins Training einbringen und beschreiben, in welcher Situation sie sich unsicher oder sogar hilflos fühlen. Wahrscheinlich ist jedes Schulkind ist schon einmal in die Situation gekommen, dass es Gewalt miterlebt oder selbst erfahren hat. Der richtige Umgang mit Gewalt ist ein zentrales Thema in dem Kurs.

Das Selbstbewusstsein und die Selbstsicherheit der Kinder sollen gestärkt werden, damit sie souverän direkt aus kritischen Situationen eigenständig herausfinden.

Die Kinder erlernen neben körperlichen und verbalen Reaktionen, um Angriffe bestmöglich abwehren zu können, vorrangig Konflikte zu vermeiden.

- Stärkung des Körpergefühls und der Körperkontrolle
- Kleine Fallschule: Fallübungen (z.B.: „Wie falle ich richtig, um den Kopf zu schützen?“)
- Schritt- und Bewegungsübungen, um mögl. Gefahren ausweichen zu können
- Einfache Selbstverteidigung, **kein** Einsatz von Fäusten
- Samurai Kind: spielerische Elementen (z.B. Hindernis- / Geschicklichkeitsparcours)
- Konzentrations- Atemtechniken
- Körpersprache
- Gruppenübungen: „Was ist Respekt?“ „Was ist Gewalt?“ „Wann bin ich stark?“

WANN:

freitags; 16:00 Uhr
(ab dem 24.01.2025)

WO:

Turnhalle Rummenohl
An der Turnhalle 14
58091 Hagen

TRAINER:

Jörg Bender
Senpai, 3. Dan;
Shotokan- Karate

KURS:

10 - 14 Kinder
10 Trainings à 1 Std.

KURSGEBÜHREN:

50 € für TuS- Mitglieder
75 € für alle anderen

ABSCHLUSSPRÜFUNG

„Kosho“
(Samurai- Kind)

ANMELDUNG:

j.bender@r-kc.de