

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 - Melderegel - 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.	

5 Minuten	Kämpfe ums Gleichgewicht	Linienispiele: Zweikampf auf der Linie (Gegner aus dem Gleichgewicht bringen), Zweikampf Partner über die Line ziehen. Hinführung zum Griff lösen		Linien oder Seile bzw. Gürtel am Boden
5 Minuten	Griff lösen	Nikolaussack	Regel: Stehenbleiben und konzentriert üben, wenn Techniken geübt werden!	
5 Minuten	Griff lösen	Mit Schreien: „Lassen Sie mich los“ und wegrennen.	In welchen Situationen könnt ihr euch so verteidigen?	
5 Minuten	Zweikampfspiele	Zeitungskampf, Luftballon, versuchen den Kopf zu treffen und diesen mit den Händen zu schützen.		Luftballon oder Zeitung
5 Minuten	Passive Abwehr	Technik üben mit dem Luftballon	Schütze deinen Kopf!	Luftballon oder Zeitung
5 Minuten	Passive Abwehr	Passivblock gegen Backpfeife und dann laut schreien und wegrennen!	Schreie und lauf weg!	
5 Minuten	Reflexion der Einheit, Besprechung der Hausaufgabe	Hausaufgabe Seite 4 komplett		Arbeitshefte austeilen
	Abgrüßen			

Tag 2

Zeitplanung	Thema/ Intention	Übungs-, Spielformen und Organisationsform	Kernaussagen	Materialien
5 Minuten	Besprechung der Hausaufgaben			
5 Minuten	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		
5 Minuten	Hexenfangen	Hexenfangen, nur wer laut Hilfe schreit, wird befreit.		
10 Minuten	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, dass besagt, dass sich jeder körperlich wehren darf, wenn er angegriffen wird. Wichtig aber auch: Redet mit euren Eltern		
10 Minuten	Körpersprache	Knetmännchen Kinder beschreiben die Körpersprache		
5 Minuten	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!	
5 Minuten	Selbstverteidigungsposition und böser Blick	Deeskalierende Selbstverteidigungsposition: Anstarren ohne zu lachen	Schau deinem Gegenüber in die Augen! Nicht lachen oder lächeln!	
10 Minuten	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!	
5 Minuten	Distanzaufgabe mit anschließendem Ergreifen und Griff lösen	Übungsform: Distanzlinie mit Ergreifen des Armes und anschließendem Schreien und Griff lösen	Lassen Sie mich los!	
5 Minuten	Schienbeintritt	Wenn der Angreifer zu stark für Griff lösen ist, Schocktechnik anwenden	Lassen Sie mich los!	Schienbeinschoner oder Pratze
5 Minuten	SV-Fallen	Kopf schützen in der Bodenposition	Wenn jemand einen schubst oder das Bein stellt, muss man sich beim Fallen schützen.	
5 Minuten	Übungsform SV-Fallen	Hochfangis verkehrt, wer SV-Fallen macht, kann nicht abgeschlagen werden.		
5 Minuten	Passive Abwehr	Als Staffellauf oder andere Übungsformen	Schütze deinen Kopf! Schreie und laufe weg!	

5 Minuten	Reflexion der Einheit, Besprechung der Hausaufgabe	Hausaufgabe Seite 5, 13 und 14 Notwehr 27, 28		
	Maximalplanung	Sockenklausur		
	Abgrüßen			

Tag 3

Zeitplanung	Thema/ Intention	Übungs-, Spielformen und Organisationsform	Kernaussagen	Materialien
5 Minuten	Besprechung der Hausaufgaben			
5 Minuten	Aufwärmspiel	Elefanten fangen		
20 Minuten	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
10 Minuten			Man kann einem Erwachsenen kaum weh machen! Bei Fremden immer großen Abstand halten!	
5 Minuten	Hexenfangen	Die Trainer sind die Fänger, Trainer versuchen das Handgelenk der Kinder zu schnappen. (Griff lösen)		
5 Minuten	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.	
15 Minuten	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

5 Minuten	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
5 Minuten	Griff sprengen	Rakete und Windmühle	So kannst du dich wehren, wenn dich jemand am T-Shirt oder an der Jacke festhalten möchte.	
5 Minuten	Passive Abwehr	Passive Abwehr gegen Pratzenschlag durch den Trainer, weitere Übungsformen und WDH	Schütze deinen Kopf! Schreie und laufe weg!	
5 Minuten	Reflexion der Einheit, Besprechung der Hausaufgabe	Seite 7, 8, 9, 16		
	Abgrüßen			

Tag 4

Zeitplanung	Thema/ Intention	Übungs-, Spielformen und Organisationsform	Kernaussagen	Materialien
5 Minuten	Besprechung der Hausaufgaben			
5 Minuten	Einstiegsspiel Griff lösen	Übungsformen, Durcheinander laufen und Jeder gegen Jeden festhalten mit anschließendem schreien und Griff lösen.		
5 Minuten	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?)	
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	Mobbing, Stalking, Bullying	Gruppengespräch → Aufklärung	Was ist Mobbing! Warum Mobbing so schlimm ist! Mitlachen ist auch Mobbing!	

15 Minuten	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
5 Minuten	Nasenreibe	Partnerübung	Wenn dich jemand umklammert oder bedrängt, kannst du dich mit der Nasenreibe wehren	
5 Minuten	Handballenschlag (Tigerkrallen)	Staffellauf und auf die Prätze schlagen	Bei gefährlichen Situationen, wo du Angst hast, kannst du die Tigerkrallen einsetzen	Prätzen
5 Minuten	Rübenziehen			
5 Minuten	Reflexion der Einheit, Besprechung der Hausaufgabe	6, 10, 11, 12		
	Abgrüßen			

Tag 5

Zeitplanung	Thema/ Intention	Übungs-, Spielformen und Organisationsform	Kernaussagen	Materialien
5 Minuten	Besprechung der Hausaufgaben			
5 Minuten	Spiel: Rübenziehen			
10 Minuten	Sexuelle Gewalt	Geschichten Tante Schmuse Plakat Geheimnisse <ul style="list-style-type: none"> - Es gibt Menschen, die bes. nett zu Kindern sind und versuchen Kinder an ihren Genitalien zu berühren. → das ist verboten für Erwachsene und Jugendliche - Das weiß der E. bzw. J. auch. Deshalb versucht es geheim zu halten und wird sagen, dass es ein Geheimnis bleiben soll. - Es gibt gute (Geburtstagsparty) und schlechte Geheimnisse (s.G.) (sexueller Missbrauch). s.G. machen Bauchweh. - Manchmal drohen Personen auch. Aber man muss die s.G. jemandem erzählen. (Eltern, Vertrauenspersonen etc.) 	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
10 Minuten	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!	
5 Minuten	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!	
5 Minuten	Schreikreis mit Selbstverteidigungsstellung mit bösem Blick und Nein-Sagen (schreien)		Wenn ihr etwas nicht wollt, dürft ihr und müsst ihr nein sagen!	
5 Minuten	Schenkelzwicker		Wenn dich jemand in den Schwitzkasten nimmt und dich nicht loslässt, dann zwick ihn feste in den Oberschenkel.	
5 Minuten	Grifflösen	Staffel		
5 Minuten	Griffsprengen	Staffel		
5 Minuten	Schlangenfängen			
5 Minuten	Passivblock	Staffel		
5 Minuten	Handballenschlag (Tigerkralle)	Auf Pratze (oder auf Plastikbrett)		
5 Minuten	Nasenreibe	In Partnerarbeit		
5 Minuten	Zweikampfspiele	Sich gegenseitig ins Feldziehen oder Haifischspiel		
5 Minuten	Reflexion der Einheit, Besprechung der Hausaufgabe	15, 17, 18, 19, 20		

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