

Selbst-Verteidigung:

Seminar für Reiterinnen

Mit dem Frühling kommt die Zeit der Ausritte. Helm etc. gehören selbstverständlich als Schutzmaßnahmen dazu. Wir erwarten keine Stürze – trotzdem sind wir vorbereitet!

Damit die Freude am Reiten ungetrübt ist – auch im Ernstfall.

Unvorbereitet kann die Freude am Ausritt auch durch ganz andere Vorfälle heftig verdorben werden. Wer es darauf anlegt, Mädchen und Frauen zu treffen, der lauert ihnen an den bekannten Reitwegen auf: Exhibitionisten und schlimmere Sexualverbrecher.

Dieses Seminar hilft Mädchen und Frauen, auch auf solche Probleme vorbereitet zu sein und sie erfolgreich zu meistern. Auch diese Schutzmaßnahmen gehören selbstverständlich zum Ausritt dazu.

Das psychologisch ausgerichtete *Ki-do* (Der Weg der geistigen Kraft) vermittelt in Übungen, Gesprächen und Rollenspielen intelligente und effektive Maßnahmen zur Selbst-Verteidigung.

Dazu gehören:

- Eine starke Ausstrahlung durch richtige Körpersprache „Mit mir nicht!“
- Gefahren durch Wachsamkeit erkennen und vermeiden.
- Auf das „schlechte Gefühl“ horchen und dementsprechend handeln.
- Trotz Angst und Schreck überlegt und überlegen handeln.
- Mit dem ganzen ICH (und der optimalen Kombination von Blick, Mimik, Gestik und Stimme) den Täter im Ernstfall abschrecken
- Hilfe holen und Mut zum Outing
- Detektivarbeit: Täter-Beschreibung, um weitere Taten zu stoppen

Ki-do: Der Weg der geistigen Kraft

Gewaltpräventions-Seminare für Schule und Kindergarten

Ralf R. Ide • Segeberger Str. 25 • 23858 Reinfeld • Tel: 04533/2222 • 0172/4177714

Zeitlicher Rahmen:	2 Samstage von 9 – 12 Uhr oder von 15.00 – 18.00 Uhr
Termin und Ort:	Nach Absprache
Kosten:	€49,-

Anm.: Pädagogen wissen, dass etwa 85 % der Missbrauchsfälle im Freundes-, Bekannten-, Verwandtenkreis stattfinden. Eine Förderung und Stärkung der Kinder innerhalb der Institution wird deshalb von Pädagogen gern unterstützt. Gehen Sie als Eltern also ruhig auf sie zu und an das Thema heran.

Gemeinsam gegen Gewalt an Kindern – Kinder stärken mit Ki-do

Das Projekt Ki-do: Gewaltprävention und Selbst-Verteidigung für Kinder

Natürlich gibt es Eltern, die das Problem der sexuellen Gewalt an Kindern gern verdrängen. Und es gibt die Eltern, die mit offenen Augen die Realität zu sehen und zu handeln bereit sind – nicht nur, wenn in unmittelbarer Umgebung gerade etwas geschehen ist. Je mehr Menschen aber zum Schutz unserer Kinder zusammen arbeiten desto besser.

Um unsere Kinder zu sichern, können wir sie auf den Schulwegen begleiten. Diese Begleitung hat aber mit der Erziehung zur Selbständigkeit nichts zu tun. Nach einem Vorfall verstärken Eltern dies Begleiten; mit der Zeit schwindet es jedoch mit dem Abebben der verständlichen Aufregung. Die Kinder sind aber kein Stück weiter. Haben sie gelernt, sich selbst zu schützen, wenn sie auf sich allein gestellt sind? Sind wir Eltern dabei, tut ihnen ja keiner etwas. Wenn sie auch die Gefahr allein meistern müssen, allein lassen müssen wir sie nicht mit ihren Ängsten und ihrer Unsicherheit in Gefahrensituationen. Wir können ihnen helfen, sich selbst zu helfen und sich sicherer und angstfreier zu bewegen.

Das Projekt **Ki-do** trägt hierzu seinen Teil bei. **Ki-do** (= Der Weg der Kinder) ist die Original-Kinder-Selbstverteidigung, die bereits 1992 speziell für Kinder entwickelt wurde. Dieses pädagogisch-psychologische Konzept vermittelt den Kindern auf kindgerechte Weise in Übungen, Gesprächen und Rollenspielen, sich effektiv in Gefahrensituationen zu helfen.

Ki-do: Der Weg der geistigen Kraft

Gewaltpräventions-Seminare für Schule und Kindergarten

Ralf R. Ide • Segeberger Str. 25 • 23858 Reinfeld • Tel: 04533/2222 • 0172/4177714

Gemeinsam gegen Gewalt an Kindern

Das Projekt Ki-do: Sicherheitstraining u. Selbstverteidigung für Kinder

Ki-do Thementag: Was tun bei körperlicher Gewalt? Kompakt-Seminar für Schüler und Schülerinnen

Spucken, Schubsen, Schlagen, Treten – gibt's hier nicht! - Wirklich nicht?

Nur weil wir Erwachsenen nichts gesehen haben und nur weil uns die Kinder nichts erzählen (zu erzählen wagen), gibt es hier keine körperliche Gewalt?

Realisten wissen, dass die verschiedenen Formen physischer Gewalt zum Alltag unserer Kinder dazugehören: in der Freizeit, auf dem Schulweg und Schulhof.

Wie können wir den Kindern effektiv und pädagogisch sinnvoll helfen?

Die Hilfe zur Selbsthilfe soll auf zwei parallelen Schienen erfolgen:

1. Die Selbst-Verteidigungs-Schiene

Die Lösung liegt nicht darin, den Angreifer „fertig zu machen“.

Die Kinder sollen – auch wenn das Austeilen viel mehr Anziehungskraft besitzt – das Ausweichen lernen für verschiedene Angriffssituationen. Dazu gehört auch die Schulung der Wachsamkeit: Gefahren erkennen und ausweichen.

Richtige Körpersprache (Haltung, Gestik, Mimik, Einsatz der Stimme) sowie Deeskalationstechniken (überlegt und überlegen handeln) helfen, Konflikte zu vermeiden.

2. Die Miteinander-Schiene

Nicht Opfer zu werden, ist die eine Seite. Nicht Täter zu werden, ist die andere.

Wie kann man die Energie der Kinder in pädagogisch richtige Bahnen bringen, das entwicklungspsychologische Bedürfnis nach körperlicher Auseinandersetzung nutzen und das Erscheinungsbild der destruktiven Kämpfe umformen in pädagogisch wertvolle Förderkämpfe? Ein schwerer Weg, wenn Medien/Video-Spiele Gewalt als Mittel der Konfliktlösung darstellen und wenn die Mittel der Gewalt sich in möglichst tödlichen Schlagtechniken und Tritten ausdrücken.

Ki-do hilft, das Gegeneinander-Kämpfen zu ersetzen durch Miteinander-Kämpfen: vom einfachen regelgerechten Raufen bis zu spielerischen Kampfformen auf verschiedenen geistigen Niveaus. Ist der andere nicht mehr Gegner sondern Partner, macht das Kämpfen beiden Spaß!

Körperliche Stärke reizt Kinder. Ein hochrangiger Karatemeister ist eine besondere Autorität für sie. Er kann kämpfen und könnte Gegner mit der Faust besiegen. Wertet aber auch er das Gegeneinander ab und das Miteinander auf, ist die Akzeptanz bei den Kindern noch größer.

Zeitlicher Rahmen:

4 Zeitstunden

Termin:

Nach Absprache vor- o. nachmittags

Kosten:

€20,- pro Kind