



## Selbstbehauptung & Selbstverteidigung für Mädchen

Liebe Eltern, liebe Erziehungsberechtigte!

Mein Name ist Melanie Eichmann, ich bin Trainerin für Selbstbehauptung/Selbstverteidigung (SB-SV) für Mädchen und Frauen (ÜL-B-Lizenz des Landessportbundes NRW) sowie ausgebildete psychologische Beraterin und Kinesiologin. Auch bin ich Yogatrainerin sowie Entspannungstrainerin für Kinder.

In Kooperation mit dem Stadtsportverband und der OGS Recklinghausen habe ich in den letzten Jahren SB-SV Kurse an Recklinghäuser Grundschulen sowie an Familienzentren in anderen Städten durchgeführt. Das Angebot richtet sich an Mädchen im Alter zwischen 6 und 13 Jahren.

Dieser Brief soll Ihnen einen Einblick in den angebotenen Kursinhalt vermitteln.

Die SB-SV ist ein ganzheitliches Konzept und soll in erster Linie Mädchen in ihrem Selbstbewusstsein stärken. Sie werden ermutigt „Nein“ zu sagen, wenn sie nein meinen sowie ihre Bauchstimme wahrzunehmen. An dieser Stelle möchte ich Sie „vorwarnen“, dass Ihre Kinder möglicherweise ihr neues „Nein“ auch häufiger zu Hause ausprobieren werden.

In der Stärkung des Selbstvertrauens, lernen die Kinder ihren eigenen Fähigkeiten zu vertrauen. Sie sollen Mut bekommen, der sie ihre eigenen Erfolge anerkennen lässt.

Bei der Selbstverteidigung steht das Gespür für die eigene Kraft und die eigenen Verteidigungsmöglichkeiten im Mittelpunkt. Neben dem Ausprobieren und Erlernen einfacher Befreiungs- und Verteidigungstechniken arbeite ich mit Übungen aus dem Bereich Ringen und Raufen.

Ganzheitliches Konzept bedeutet, dass Selbstverteidigungstechniken nur wirksam eingesetzt werden können, wenn im Rahmen der Selbstbehauptung der Wille zur Verteidigung gestärkt wurde. Somit hat die Selbstbehauptung den Hauptanteil des Kurses inne.

Es geht nicht darum, vor dem „bösen fremden Mann da draußen“ zu warnen und Ängste zu schüren, sondern die Kinder zu unterstützen, in alltäglichen Situationen, ihren eigenen Platz einzunehmen, sich gewahr zu werden über die eigenen Fähigkeiten und Stärken. Das Erleben von Durchsetzungskraft und der eigenen Selbstwirksamkeit im Kurs soll dazu führen, diese als Ressourcen zu etablieren und für den Lebensweg nutzbar zu machen.

Doch allem voran stehen hier -bei aller Ernsthaftigkeit im Hintergrund-, Spaß und Spiel, Körperschulung, „Mutproben“ und Rollenspiele. Die Umsetzung erfolgt altersgemäß und wird von mir individuell an die Situation in der Gruppe und den Fragen der Kinder angepasst.

Da die Kursinhalte einem aufbauenden Konzept folgen, sollten nach Möglichkeit alle Kurstage besucht werden, auch im Sinne des gruppendynamischen Prozesses und dem untereinander entstehenden Vertrauen.

Ich freue mich, dazu beitragen zu dürfen, Ihren Kindern zu helfen ihre Wurzeln zu stärken und ihre Flügel auszubreiten. Für Fragen stehe ich gern unter oben genannter Telefonnummer zur Verfügung.

Mit sonnigen Grüßen

Melanie Eichmann