

Selbstverteidigung für Kinder Wie können wir unsere Kinder schützen?

1. Montag, 7. Mai 2001:

Die neun Jahre alte Peggy Knobloch verschwindet spurlos auf dem Weg von der Schule zurück zum Elternhaus. Nach der Schule trennte sie sich von ihren Klassenkameraden und wurde von diesem Moment an nicht mehr gesehen. Trotz intensiver Ermittlungen und zahlreicher Hinweise aus der Bevölkerung hat die Polizei noch keine konkrete Spur des Mädchens. Die Ermittler gehen jedoch immer mehr von einem Gewaltverbrechen aus.

Peggy ist nur eines von vielen Kindern, die in Deutschland spurlos verschwinden. Einige werden tot aufgefunden, manche bleiben für immer verschollen, die wenigsten aber kehren lebendig in ihr Elternhaus zurück.

2. Prävention

Es gibt Möglichkeiten, Kinder auf gefährliche Situationen vorzubereiten. Hier einige Vorschläge

- Interessieren sie sich dafür, was ihr Kind gerade macht, wie es ihm geht und was es erlebt hat.
- Machen sie ihren Kindern die Umgebung vertraut. Zeigen sie ihnen „gute“ und „schlechte“ Plätze.
- Üben sie mit ihren Kindern „Hilfe holen“ oder „Telefonieren“. Erklären sie ihnen, dass der Notruf 110 kostenlos ist.
- Regen sie in Kindergarten und Schule einen Austausch der Anschriften und Telefonnummern an.
- Machen sie ihren Kindern keine Angst sondern informieren sie nur.
- Stärken sie bei ihrem Kind das Unrechtsbewusstsein und die Fähigkeit sich zu wehren und „NEIN“ sagen zu können.

Eine gute und wirksame Methode ist die Kinderselbstverteidigung. In den Kursen wird den Kindern nicht nur das Kämpfen an sich beigebracht, sondern auch Gewaltprävention und Umgang mit gefährlichen Situationen werden trainiert.

3. Vorteile der Kinderselbstverteidigung

Ergotherapeuten empfehlen die Selbstverteidigung für Kinder besonders wegen der Verbesserung des Körperbewusstseins und der Körperbeherrschung. Neben den verschiedenen Koordinationsübungen haben auch Entspannungsübungen und Atemübungen einen hohen Stellenwert im Training. In den Übungen wird das soziale Empfinden gefördert. Sie sollen in Gefahrensituationen zurechtkommen und sich verteidigen können, z.B. bei einer Schulschlägerei.

Sie werden langsam und spielerisch in die Kunst der Selbstverteidigung eingeführt.

Durch das regelmäßige Training wird das Selbstbewusstsein gestärkt.

Kinderselbstverteidigung ermöglicht eine vielfältige Förderung motorischer Qualitäten wie Wendigkeit, Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination, Gleichgewicht und differenzierte Sinneswahrnehmung. Das Kinder-Training wird optimal auf die

körperliche Belastung, Aufnahmefähigkeit und Motorik zugeschnitten. Neben den körperlichen Aktivitäten steht auch die Pädagogische Seite im Vordergrund.

Hier einige Hauptsportarten in der Auswahl:

4. Judo

Immer mehr Kinder begeistern sich für Judo - den "sanften Weg". Judo ist der ideale Sport für Kinder. In Japan ist Judo ein selbstverständlicher Bestandteil des Schulsports. Selbstvertrauen und Geschicklichkeit werden bei diesem Sport besonders geschult. Nebenbei lernen sie , die Kunst des Fallens so zu beherrschen, dass sie schon nach einigen Judo-Stunden auch Stürze außerhalb des Trainings zum Beispiel Radfahren, Klettern oder Inlineskaten viel besser abfangen können. Judo steigert Konzentrationsfähigkeit, Belastbarkeit und Leistungsbereitschaft.

5. Karate

Karate bietet für Kinder ein Ganzkörpertraining, welches den gesamten Bewegungsapparat kräftigt und die allgemeine Kondition und Beweglichkeit verbessert. Koordination und Konzentrationsfähigkeit werden auf besondere Weise trainiert und gestärkt.

Neben der Entwicklung von motorischen Fähigkeiten werden auch sittliche Werte vermittelt, die den Kindern helfen sollen, eine von Bescheidenheit, Gelassenheit und Toleranz geprägte Persönlichkeit zu entwickeln. Im traditionellen sportlichen Wettkampf werden alle Techniken, obwohl sie mit maximaler Spannung vorgetragen werden, im letzten Moment, Millimeter vor dem Ziel gestoppt. Absolute Körperbeherrschung erfordert auch die Kata, ein stilisierter Schattenkampf gegen mehrere imaginäre Gegner.

6. Taekwondo

Beim Taekwondo liegt der Schwerpunkt stärker auf Fuß- und Sprungtechniken. Die Kinder lernen ihre Schwächen mental zu bekämpfen und zu besiegen. Durch ein kontinuierliches Training lernen sie sich selbst zu beherrschen. Das Einstudieren verschiedener Techniken oder Kombinationen, sorgt für gute Körperbeherrschung. Hierbei werden besonders Koordinationsvermögen und Kraftausdauer trainiert.

7.1 Adressen – Hilfe und Rat: „Vermisste Kinder“

Elterninitiative vermisste Kinder
co/ Monika Bruhns
Pommernstr. 9 24629 Kisdorf
Tel.: 04193 – 890998
info@vermisste-kinder.org
<http://www.vermisste-kinder.de/>

Deutschen Roten Kreuz
 Ortsverein Dortmund 1 e. V.
 Grafenhof 7-9 - 44137 Dortmund
 Tel.: 02 31 - 9 14 24 36
webmaster@wir-suchen-dich.de
<http://www.wir-suchen-dich.de>

Verein "Eltern vermisster und missbrauchter Kinder"
 St.-Petersburger-Str. 23
 18107 Rostock
 Tel.: 0381 / 71 79 34
W.Kahlert@eltern-kinderschutz.de
<http://www.eltern-kinderschutz.de/>

Verein der Kinderinitiative 2001
 Isekai 19
 20249 Hamburg
info@kidpolice.de
<http://www.kidpolice.de>

WEISSER RING e.V.
 Bundesgeschäftsstelle
 Weberstraße 16
 55130 Mainz
info@weisser-ring.de
<http://www.weisser-ring.de>

7.2 Adressen und Kontakte: Sportvereine und Schulen für Selbstverteidigung

Aikikai Deutschland
 52349 Düren
 Tel.: 02421 -18 21 23
jhamel@gmx.net
<http://www.aikikai.de>

Budo Studien Kreis (BSK)
 Weschnitzstraße 8
 64625 Bensheim
 Tel.: 06251 -20 56
info@budostudienkreis.de
<http://www.budostudienkreis.de>

Deutsch-Asiatische Kampfkunst-Organisation - DAKO
 79002 Freiburg
<http://www.imaf-germany.de>

Deutsche Ju-Jutsu-Do Organisation

44623 Herne

Tel.: 02323 -49 01 97

budokan-eul@gmx.de

<http://budokan-herne.de>*Deutsche TaeKwonJitsu Union e.V.*

46286 Dorsten-Wulfen

Tel.: 02369 -20 04 01

mildes@t-online.de

<http://www.taekwonjitsu.de>*Deutscher Karate Verband e.V.*

45964 Gladbeck

Tel.: 02161 -10 34 9

karate.dkv@karate-DKV.de

<http://www.karate-DKV.de>*Deutscher Kendobund e.V. (DKenB)*

13465 Berlin

Tel.: 030 40-13 64 7

webmaster@dkenb.de

<http://www.dkenb.de/>*Deutscher Wu Shu Verband*

72072 Tübingen

Tel.: 07071 -36 09 37

wushugermany@geocities.com

Europäischer Verband für Selbstverteidigung - EVS

53229 Bonn

Tel.: 0228 -97 64 08 5

m.vanderschaeghe@ndh.net

<http://www.evs-eos.de>*F.I.S.T. (Freies individuelles Selbstverteidigungstraining)*

26160 Bad Zwischenahn

Tel.: 04403 -65 05 9

fist@kampfkunst.de

<http://www.kampfkunst.de/FIST>*Fachschulen für Selbstverteidigung*

70186 Stuttgart

Tel.: 0 711 -48 09 45 3

info@wingtzun.de

<http://www.wingtzun.de>*Kempo Karate Deutschland*

85371 Neufahrn

Tel.: 08165 -66 51 5

a.b.busche@t-online.de

Mil Naka Do - Selbstverteidigung

55743 Idar-Oberstein

Tel.: 06781 -41 43 8

milnakado@epost.de

<http://www.milnakado.de>

Tai Kune Do - Kung Fu - Germany

16303 Schwedt

Tel.: 03332 -42 11 35

TAIKUNEDO@POPMAIL.COM

<http://www.taikunedo.com/>