

## Budo-Kampfsportschule-Starzach e.V.

### Selbstbehauptung und Sicherheit: Erfolgreicher Kurs für Kinder in Pliezhausen

Am 21. August fand ein ganz besonderer Kurs für Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren statt. Nadine und Elke luden zu einem Selbstverteidigungstraining ein, das sich rund um das Thema Gewaltprävention drehte.



Im Mittelpunkt stand die Frage: Wie verhalte ich mich in einer Gefahrensituation? Die Kinder lernten spielerisch und altersgerecht, wie sie ihre Stimme und ihr Auftreten einsetzen können, um selbstbewusst „Stopp“ zu sagen. Dabei ging es nicht nur um Abwehrtechniken, sondern vor allem darum, Gefahrensituationen rechtzeitig zu erkennen und klug zu handeln.



Natürlich durfte auch die Praxis nicht fehlen: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer probierten die ein oder andere Technik selbst aus – mit großem Eifer und viel Spaß.

Am Ende waren sich alle einig: Der Kurs war ein voller Erfolg. Die Kinder gingen mit einem gestärkten Selbstbewusstsein nach Hause – und die Eltern mit der Gewissheit, dass ihre Kinder ein Stück mehr Sicherheit für den Alltag gewonnen haben.

Elke Mohl (BKS-Starzach)

*Hier bekommst Du alles über unseren Verein beantwortet.*  
**[volker.hipp@bujukai.de](mailto:volker.hipp@bujukai.de) / [www.bujukai.com](http://www.bujukai.com)**