

Konzept Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Mädchen

I Inhalte und Ziele

Der Unterrichtsreihe liegt ein Konzept zu Grunde, das von der Kreispolizeibehörde erarbeitet und langjährig erprobt wurde. Es wird regelmäßig in Fortbildungen evaluiert und erweitert. In dem Kurs geht es um die mentale Vorbereitung auf bedrohliche und gefährliche Situationen für Mädchen sowie eine angemessene und effektive Reaktion auf Belästigungen. Die Mädchen sollen lernen, durch „opferuntypisches“ Verhalten, durch selbstbewusstes Auftreten, Gefahren zu vermeiden und Grenzen zu setzen, so dass Bedrohungen schon im Vorfeld vermieden werden. Parallel dazu erlernen die Mädchen einfache, aber effektive Selbstverteidigungstechniken. Die Bewusstmachung persönlicher Stärken einerseits und die Kenntnis von Selbstverteidigungstechniken andererseits tragen zum Angstabbau bei.

II Organisatorischer Rahmen

Der Kurs findet für alle Mädchen der Jahrgangsstufe 8 statt. Er umfasst 10 Doppelstunden, die die Mädchen zusätzlich im ersten Halbjahr zu ihrer normalen Stundentafel absolvieren. Der Kurs gehört damit zum Pflichtunterricht für diese Jahrgangsstufe. Die Mädchen des Jahrgangs werden in 2 Gruppen eingeteilt, eine Gruppe erhält die ersten 10 Doppelstunden, die zweite Gruppe die nächsten 10 Doppelstunden, da die Gruppengröße idealerweise 20 nicht übersteigen sollte. Die Unterrichtsreihe findet in Kooperation mit der Kreispolizeibehörde, Kommissariat „Vorbeugung“, statt.

III Aufbau der Unterrichtseinheiten

Die einzelnen Unterrichtseinheiten sind jeweils eine Mischung aus Gesprächsformen einerseits und Techniksequenzen andererseits, in denen den Mädchen Griffe, Tritte und „Tricks“ gezeigt werden, die sie dann in wechselnden Sozialformen üben. Als Grundlage für die Gespräche dienen Rollenspiele, aber auch einfache Übungsformen, in denen die Mädchen die Wirkung ihrer Gestik, Mimik, Körperhaltung und Stimme ausprobieren. Die Kommissarin des Kommissariats „Vorbeugung“ erarbeitet in zwei Unterrichtseinheiten theoretische Grundlagen mit den Mädchen, sie gibt ihnen Handlungsstrategien sowie sachliche, rechtliche Informationen an die Hand. Sie erhalten Adressen von wichtigen Ansprechpartnern im Falle eines Übergriffs.