



An alle Eltern  
der Schülerinnen und Schüler  
der Grundschule Wertingen  
86637 Wertingen

Twin Taekwondo Wertingen  
Thomas Brugger  
Am Judenberg 6  
86637 Wertingen

Wertingen, 09.11.2023

### Einladung zum Elternabend am 09.01.2024 um 19:30 Uhr zum Thema Eigenschutz (Selbstverteidigung) für Schulkinder und Jugendliche

Liebe Eltern,

Sie können Kinder Ihre Kinder aufziehen, ausbilden und ihnen Lebensfreude vermitteln. Ständig bei ihnen sein können Sie jedoch nicht. Kinder werden immer einen gewissen Teil ihrer Erfahrung selbst machen müssen. Die beste Möglichkeit sie zu schützen, während sie ohne Aufsicht auskommen müssen, ist die fachgerechte Ausbildung in lebensschützenden Bereichen.

Um unseren Kindern eine Möglichkeit zu bieten, sich in Zeiten steigender Gewalt gegen eventuelle Angriffe - sei es verbal oder tätlich - zu wehren, sollten sie zuverlässige Muster dafür kennen lernen.

Daher bieten wir für Ihre Kinder einen Eigenschutzkurs an. Dieser Kurs bietet den Kindern einen Weg, sich selbst besser zu schützen, physisch und psychisch. Ein solcher Kurs wird mit einer jahrelang erprobten und optimierten Mischung aus Theorie und Praxis von einem professionellen und sehr erfahrenem Trainerteam durchgeführt.

Ein Eigenschutzkurs wird an 3 Tagen mit jeweils 2 Unterrichtseinheiten á 60 Minuten (also insgesamt 360 Minuten) absolviert. Ein speziell geschultes Trainerteam ermöglicht dabei den Kindern das intensive und stressfreie Einüben der Techniken.

Theorie und Praxis werden stets kombiniert. Im Theorieteil werden die Inhalte gemeinsam mit den Schülern altersgerecht erarbeitet und erläutert. Die häufige Wiederholung der Themen innerhalb des Kurses sorgt für einen hohen Lernerfolg.

#### Theorie

- Umsichtiges Verhalten
- Personenbeschreibung
- Notruf tätigen
- Hilfe und Rettungsinseln
- Vertrauenspersonen



## Praxis

- Gefahrenbewusstsein, Hilferuf
- Abwehrtechniken
- Befreiungstechniken (aus Haltegriffen, Befreien von der Schultasche, usw.)
- Fluchtverhalten
- Beweglichkeit, Flexibilität, Koordinationsübungen
- Stabilität (Stand)
- Umgang mit Angst / Stress
- Konzentrationsübungen

Am letzten Kurstag gibt es einen Abschlusstest, bei dem alle erlernten Inhalte noch einmal in Form eines Parcours überprüft werden. Hierbei wäre es wünschenswert, wenn Sie, liebe Eltern, zum Zuschauen kommen. Im Anschluss daran erhalten alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer noch eine Urkunde.

Im Vorfeld findet am Dienstag den 09.01.2024 um 19.30 Uhr an der Grundschule in Wertingen ein Informationsabend statt. Hierzu darf ich Sie, liebe Eltern, herzlich einladen. Wir werden Ihnen einen Überblick zum Thema Eigenschutz verschaffen und steht Ihnen für Fragen gerne zur Verfügung.

Bereits im Voraus möchte ich mich bei Ihnen für das entgegengebrachte Vertrauen bedanken.

Mit freundlichen Grüßen

gez. Thomas Brugger  
Leiter der Taekwondo-Schule Wertingen