

Teilnehmerurkunde

hat erfolgreich am Ju-Jutsu-Nachmittag
für
Schulkinder teilgenommen.



Lemgo, den 22.06.2017

von Lisa-Marie Brakhage

„Schnupperkurs Ju-Jutsu-Nachmittag“ für Schulkinder im Kindergarten Talle/Hohenhausen am 22.06.2017



1. Idee	1
2. Planung	1-2
3. Einladung & Einverständniserklärung	2
4. Vorbereitung	2-3
5. Ablauf	3-7
6. Finanzen	7
7. Fazit	8
8. Anhang	9-11

1. Idee

Da im Bekanntenkreis meiner Eltern einige als Erzieherinnen arbeiten, habe ich mal nachgefragt, ob Interesse an einem Schnupperkurs für die Kinder der Kindergärten besteht.

Eine Bekannte (Frau Redeker) war sehr von der Idee begeistert, da sowohl ihr Mann als auch ihre Tochter Ju-Jutsu machen.

So kam es, dass ich direkt einen Kindergarten hatte, der mitmachen wollte.

Der Kindergarten hat dann vorgeschlagen, dass ich den Schnupperkurs für die Kinder anbiete, die dieses Jahr in die Schule kommen anbiete und so entstand dann eine Kooperation mit dem Partnerkindergarten aus der Nachbarstadt.

2. Planung

Nachdem ich einen Kindergarten gefunden hatte, ging ich zu unserer Jugendleiterin und bat sie darum, mir ihr Einverständnis für das Projekt zu geben. Sie gab es mir und auch der Vorsitzender der Ju-Jutsu Abteilung gab mir grünes Licht für den Kurs.

Danach habe ich Enno Häberlein angeschrieben um mir das Okay zu holen, welches er mir auch gab.

Als nächstes habe ich mit Frau Redeker telefoniert und wir haben uns einen Termin rausgesucht. Am Ende haben wir uns auf den 22.06.2017 geeinigt.

Außerdem bot sie direkt an, dass ich den Kurs in deren Halle machen könnte, da dort auch Jul-Jutsu-Matten liegen

und so die Kinder direkt vor Ort sind.

Dann habe ich meine Schwester gefragt, ob sie mir bei dem Training helfen möchte. Sie hat zugesagt.

3. Einladung und Einverständniserklärung

Frau Redeker und ich haben uns dann getroffen und gemeinsam eine Einladung und eine Einverständniserklärung ausgearbeitet.

Diese hat Frau Redeker dann ausgedruckt und in den beiden Kindergärten verteilt.

Die Zusagen zogen sich sehr lange hin und erst eine Woche vor dem Training hatte ich die genaue Anzahl der Teilnehmer.

4. Vorbereitung

Eine Woche bevor der Kurs stattfand bin ich in der Stadt gewesen und habe die Teilnehmerurkunden ausdrucken lassen.

Einen Tag vorher habe ich aus unserer Halle weiche Bälle geholt, da der Kindergarten über keine Bälle verfügt.

Am Tag selber, sind Annchristin und ich eine Stunde früher nach Talle gefahren und Frau Redeker hat und die Halle gezeigt, in der der Kurs stattfinden sollte. Wir haben dann die Matten aufgebaut und unsere Gi's angezogen und auf die Kinder gewartet.

5. Ablauf

Begrüßung	5 min
Kurzes vorstellen	5 min
„goldene Regeln“ erklären	5 min
Aufwärmen	<u>20 min</u>
1. laufen nach Tieren	5 min
2. Körperteile auf Boden	5 min
3. Klaps	10 min
Techniken	<u>55 min</u>
1. Griff lösen (Nikolaussack)	10-15 min
-Pause-	10 min
2. Griff sprengen (Windmühle)	10-15 min
3. schwingende X	10-15 min
Boden	<u>30min</u>
1. Spiel -Robben und Eisbären	5-10 min
2. selber auf dem Boden kämpfen, vorher kurz das wichtigste erklären	25 min, mit kurzer Pause
Abschlusspiel	10 min
Abgrüßen	5 min

Gesamt: **135 min**

Das war der Plan in der Theorie.

Los ging es mit einer kurzen Vorstellungsrunde und wir haben die „goldenen Regeln“ erklärt, die wir ausgedruckt mit hatten, damit die Kinder auch die Regeln sehen konnten. Danach haben wir mit dem Aufwärmen begonnen. Angefangen haben wir mit dem Laufspiel „laufen nach Tieren“. Dabei waren die Kinder sehr kreativ und konnten viele Tiere nennen und auch vormachen, wie diese Tiere laufen. Nach dem Spiel mussten wir schon die erste Trinkpause machen, da die Kinder schon da großen Durst hatten und es an diesem Tag ca. 30 Grad waren. Hier gab es schon das erste Problem, denn die Kindergärtnerin aus dem anderen Kindergarten hatte Getränke für ihre Kinder vergessen, sodass Frau Redeker runter laufen musste und für die Kinder Wasser holen musste. Dadurch zog sich die kurze

Trinkpause etwas in die Länge.

Nach der Trinkpause haben wir ein weiteres Laufspiel gespielt: Körperteile auf Boden

Immer wenn ich Po, Rücken oder Bauch gesagt habe, mussten wir alle den Boden nur mit diesen Körperteilen berühren. Auch danach habe ich eine Trinkpause gemacht.

Anschließend haben wir Klaps gespielt, was für die Kinder anspruchsvoll war, da sie sich die Reihenfolge der Abläufe nur schwer merken konnten. Annchristin und ich sind aber mitgelaufen und haben immer die Reihenfolge vorgesagt, sodass dies auch nach kurzer Zeit super geklappt hat.

Als Techniken habe ich mir Befreiungstechniken ausgesucht.

Als erstes haben wir *den Nikolaussack* gezeigt, bei dem der Gegner mit beiden Händen ein Handgelenk hält und man seine eigene Hand von oben greift, einen Schritt auf den Gegner zu geht und dann mit aller Kraft seine Hände nach oben zieht.

Die Kinder hatten bei der Technik viel Spaß und wollten auch schauen, ob dies auch bei Erwachsenen funktioniert und haben die beiden Kindergärtnerinnen mit einbezogen.

Danach haben wir eine Runde Zombieball gespielt, damit die Kinder den Kopf ausschalten konnten. Immer wenn ein Kind getroffen wurde, musste es drei Hampelmänner machen und durfte dann wieder mitspielen.

Nach dem Spiel haben wir die zweite Technik gezeigt: *Die Windmühle*. Hierbei fasst jemand die Schulter des Kindes

von der Seite und das Kind befreit sich, indem es mit dem gestreckten Arm von hinten nach vorne über den Arm des Angreifers schwingt und so den Griff löst.

Auch nach dieser Technik - in die die Erzieherinnen einbezogen wurden- haben wir ein Spiel gespielt.

Beim Schlumpfspiel gibt es einen Schlumpfvater, einen Gargamel und die restlichen sind die Schlumpkinder.

Der Schlumpfvater ruft: Kinder kommt zum Essen!

Kinder: Wir können nicht, Gargamel ist da!

Vater: Doch ihr könnt, indem ihr....

Dann setzt er eine beliebige Gangart wie auf einem Bein hüpfen, krabbeln oder wie eine Spinne gehen ein.

Ziel ist es, dass die Kinder auf die andere Seite kommen, ohne von Gargamel gefasst zu werden.

Das Kind, was am Ende übrig ist hat gewonnen und wird der nächste Schlumpfvater.

Das Spiel kam bei den Kindern super an und sie wollten gar nicht mehr aufhören, das Spiel zu spielen.

Als dritte Technik haben wir uns die *Rakete* überlegt.

Dabei wird man eigentlich von vorne gewürgt. Wir haben uns aber entschieden, dass wir die beiden Hände auf die Schultern legen. Dann nimmt man die Hände zusammen und lässt sie mit Geschwindigkeit nach oben schießen, wo die Hände dann auseinander gehen.

Diese Technik haben die Kinder sehr schnell drauf gehabt.

Nach der Technik mussten die ersten beiden Kinder mit der

Erzieherin fahren, da diese dachte, der Kurs geht nur eine Stunde und nicht zwei.

So hatten wir am Ende nur noch fünf Jungs.

Mit denen haben wir die drei Bodentechniken gemacht.

Zur Vorbereitung haben wir das Robben und Eisbärenspiel gespielt.

Annchristin hat jede Technik erklärt und vorgemacht und dann durften die Jungs erst die Techniken üben und nach einer weiteren Runde des Schlumpfspiels, durften sie auch kämpfen. Annchristin hat mitgekämpft, da die Jungs unpaarig waren.

Nach einer weiteren Trinkpause haben wir alle Techniken wiederholt und eine Runde das Schlumpfspiel gespielt.

Als Entspannungsübung haben wir Pizza gebacken.

Da liegt einer auf dem Bauch und der andere massiert den Rücken, nach dem Ablauf eines Pizzabackens.

Danach waren wir mit dem Training soweit durch. Wir hatten jedoch noch zwanzig Minuten zeit, in denen die Jungs dann selbstständig mit den Bällen gespielt haben.

Zum Schluss haben alle noch ihre Teilnehmerurkunde bekommen und wir haben ein Abschlusspiel gespielt.

Annchristin und ich haben dann noch die Matten abgebaut

und sind dann nach Hause gefahren.

6. Finanzen

Gleich zu Beginn hatte Frau Redeker gesagt, dass der Kindergarten für alle Unkosten aufkommt.

Als einzige Unkosten gab es die Teilnehmerurkunden für insgesamt 7,43 €, die der Kindergarten übernommen hat.

Als kleines Dankeschön gab es eine Tafel Schokolade, die Annchristin und ich uns auf der Rückfahrt geteilt haben.

7. Fazit.

Ich fand es war ein gelungenes Training. Es gab keine größeren Komplikationen, außer der eine Kindergarten, der die Einladung nicht richtig gelesen hat und deshalb früher gehen musste.

Des Weiteren waren die Matten sehr rutschig, sodass wir sie oft zusammen schieben mussten.

Frau Redeker gab nur positives Feedback von den Kindern und hat gleich gesagt, dass sie so ein Training jetzt jedes Jahr für die Schulkinder haben möchte.

8. Anhang

Einladung:

„Starke Kinder schützen sich“

Liebe Eltern, liebe Schulanfänger,

wir freuen uns, Ihren Kindern einen Nachmittag zur Stärkung des Selbstvertrauens und zur Sensibilisierung für Gefahrensituationen anbieten zu können.



Am **Donnerstag, den 22.06.2017** bietet Lisa-Marie Brakhage für unsere KiTa-Kids eine Ju-Jutsu-Schnupperkurs an.

Techniken zur Selbstverteidigung, Spiele aus dem Bereich Rangeln und Raufen als auch Teamspiele zur Förderung der sozialen Kompetenz sind im Programm enthalten und sollen, ihren Kindern auf spielerische Weise ermöglichen, Selbstbehauptungsübungen auszuprobieren und ihre eigenen Stärken kennenzulernen.

Wir treffen uns um 14:30 Uhr im Dorfgemeinschaftshaus Talle, mitzubringen sind leichte Sportkleidung, Stoppersocken und ein Getränk zum Durst löschen. Der Schnupperkurs endet um 16:30 Uhr.

Wir freuen uns auf Euch,

Das Team KiTa Talle, der KiTa Pustebblume und Lisa

Bitte geben Sie uns, möglichst zeitnah, eine Rückmeldung, damit wir weiter planen können. Vielen Dank.

- Mein Kind _____ nimmt an dem Kurs teil.
- Mein Kind _____ kann leider nicht teilnehmen

Unterschrift: : _____

Einverständniserklärung:

Liebe Eltern,

wie schon in der Einladung erwähnt, bietet Frau Brakhage einen Schnupperkurs an.

Zum Erlangen des Jugendleiterscheines muss Frau Brakhage eine schriftliche Ausarbeitung vorlegen, die sie mit Fotos der Kinder ergänzen möchte.

Hierfür benötigen wir natürlich Ihr Einverständnis.

Die Fotos werden NICHT im Internet veröffentlicht oder an Externe weitergegeben.

Ich/ Wir erklären uns damit einverstanden, dass während des Schnupperkurses Fotos von unserem Kind _____ gemacht werden.

Des Weiteren sind wir damit einverstanden, dass Frau Brakhage die Fotos zur Präsentation ihrer Ausarbeitung verwenden darf.

Datum

Unterschrift