

Ausbildung Kursleiterlizenz “Nicht mit mir!”

Schriftliche Ausarbeitung von Wenke Böhm & Lena Amtsberg

Abgabe: 08.05.2025

Dauer einer Kurseinheit: 90 min

Zielgruppe: Kinder mit unterschiedlichen Vorkenntnissen und körperlichen Voraussetzungen

Alter: 8-10 Jahre

Thema: Rettungsinseln

	Dauer	Thema	Unterrichtsform	Material
1	5 min	Ankommen, Begrüßung, Organisatorisches, Begrüßungsritual.	Gruppengespräch: Sitzkreis	Teilnehmer:innen-Liste, evtl. Kissen/ Bodenmatten
2	15 min	Kurzes Kennenlernspiel zum “sozialen Warmwerden” (“Ich packe meinen Koffer”). Einleitung: Was sind Rettungsinseln?	Gruppengespräch: Sitzkreis	evtl. Kissen/ Bodenmatten
3	15 min	Rettungsinseln: Szenarien spielen	Gruppengespräch: Halbkreis	Plakat
4	20 min	Aufwärmen: Feuer, Wasser, Sturm, Gefahr	Bewegungsspiel	Bänke, evtl. Matten
5	25 min	Übung: Griff lösen, Tritte (Schienbein/ zwischen die Beine), Stimmeinsatz (schreien) und zur Rettungsinsel laufen zum Hilfe holen	Techniktraining (Zweier-Gruppen)	evtl. Pratzen
6	10 min	Stehbock Laufbock Rettungsinsel	Bewegungsspiel	evtl. Matten
7	10 min	Abschluss (Ritual).	Gruppengespräch: Sitzkreis	Kissen/ Bodenmatten

Vorbereitung:

Je nach Teilnehmer:innenanzahl sollte die Halle bereits vor der Stunde vorbereitet werden. Bei einer nicht zu großen Gruppe (20 Kinder) kann eine Hälfte für den Sitzkreis genutzt werden, in der anderen Hälfte werden für das Spiel “Feuer, Wasser, Sturm” im Vorfeld Bänke, Matten etc. aufgebaut.

Zu 1:

Begrüßung

Da sich die Teilnehmenden bereits kennen, muss kein Kennenlernen stattfinden. Stattdessen gibt es eine kurze Begrüßung, die Klärung von den notwendigen organisatorischen Dingen (Teilnehmer:innen-Liste durchgehen) und die Abfrage danach, ob alle gesund und munter sind. Das Ganze darf in einem Sitzkreis (vielleicht auch auf Bodenmatten oder Sitzkissen) passieren, in dem die Kinder kurz Zeit haben, um anzukommen.

Als Begrüßungsritual wird als kleiner “Reset” drei mal gemeinsam geatmet (diese Übung sollte schon zu Beginn des Kurses eingeführt und zu Beginn jeder einzelnen Einheit wiederholt werden, um als Ankommensritual angenommen zu werden). Falls gewünscht, können sich die Kinder im Kreis an den Händen fassen, um den Kreis zu schließen (hierbei aber vorher nach Konsens fragen, es funktioniert auch ohne Körperkontakt). Es wird gemeinsam EIN (auf 2 Zählzeiten) und AUS (auf 4 Zählzeiten) geatmet. Es darf gerne durch den Mund ausgeatmet werden und hierbei auch geräuschvoll (damit sich die Kinder besser auf ihren Atem konzentrieren können und die anderen hören). Die Atemübung hilft zum Einen dabei, in der Runde anzukommen, Gedanken vom Alltag für die Einheit beiseite zuschieben und außerdem bietet sie eine gute Grundlage, um sich an Atemübungen zu gewöhnen, die in Notfallsituationen dabei helfen können, die Ruhe zu bewahren.

Zu 2:

“Ich packe meinen Koffer”

Im Sitzkreis wird mit einem kurzen Spiel zur (mental)en Auflockerung begonnen. Dabei sollen die Kinder an einen Menschen oder einen Gegenstand denken, mit dem sie sich besonders sicher fühlen oder der ihnen Mut schenkt. Dabei sollte beachtet werden, dass sie sich damit wohl fühlen sollten, diesen Gegenstand oder Menschen in der Gruppe zu teilen.

Anschließend wird das Spiel “Ich packe meinen Koffer” gespielt - ein Kind fängt an, seinen großen Koffer für die Reise auf die (Rettungs-)Insel zu packen und darf den Gegenstand oder Menschen einpacken, der ihm Sicherheit schenkt. Der nächste muss dann wiederholen, was sich bereits im Koffer befindet, und fügt seinen eigenen Gegenstand oder Menschen hinzu. Falls sie sich nicht mehr daran erinnern können, was bereits im Koffer liegt, darf sich die Gruppe gegenseitig helfen.

Das Ganze könnte wie folgt aussehen: "Ich packe meinen Koffer und nehme mit... meinen Teddybär, mein Tagebuch, meine Schwester Emilia, meinen Ju-Jitsu Gi, meine Mama..." usw. Das Spiel schult nicht nur die Konzentrations- und vor allem Merkfähigkeit der Kinder, sondern darf ihren Fokus bereits zum Thema Sicherheitsgefühl lenken. Was schenkt den Kindern Sicherheit und bei welchen Menschen fühlen sie sich gut aufgehoben?

Im Anschluss wird kurz das Konzept von Rettungsinseln erklärt: Dass es sich also um Menschen oder Orte handelt, an denen wir sicher sind und Hilfe bekommen können. Die Kinder dürfen sich beteiligen und sagen, welche Rettungsinseln sie kennen: Polizei, Lehrer:innen, Nachbar:innen, Eltern, Freund:innen, etc....

Zu 3:

Die Kinder rücken zu einem Halbkreis zusammen, damit die Trainer:innen vorne genug Platz haben und von allen gut gesehen werden. Zu zweit beginnen sie, kleine Szenen für die Kinder zu spielen.

1. Ein Kind befindet sich auf dem Nachhauseweg und wird von einem anderen Menschen verfolgt. Wenn es schneller geht, läuft der Verfolger schneller. Wenn es langsamer geht, wird er wieder langsamer.
2. Auf dem Schulhof wird ein Kind von einem anderen Kind geschubst und verbal angegriffen.
3. Ein Kind fährt nach der Schule mit dem Bus nach Hause. Es wird von einem anderen, älteren Kind geärgert, es werden ihm Gegenstände aus dem Ranz geklaut.
4. Ein Kind ist mit seinem Taschengeld alleine im Supermarkt. Ein fremder Erwachsener spricht es mehrfach an, kommt näher und fragt, ob das Kind mit nach draußen kommt oder beim Tragen helfen kann.

Nach jedem Szenario sollen die Kinder überlegen, wo sie in diesem Fall eine Rettungsinsel finden und sich Hilfe suchen können. (1. Bei Nachbar:innen klingeln. Polizei anrufen. Eltern anrufen. In einem Supermarkt / Kiosk / Ähnliches um Hilfe bitten. // 2. Pausenaufsicht suchen. Sekretariat oder Lehrer:innen ansprechen. Mit Eltern darüber reden. // 3. Busfahrer:in ansprechen. Eltern davon berichten. // 4. Kassierer:innen

ansprechen. Mitarbeiter:innen (Erwachsene mit Uniform) ansprechen. Eltern davon berichten.)

Ein Kind darf noch einmal für alle wiederholen, was Rettungsinseln sind, wofür wir sie aufsuchen und welche es gibt.

Zu 4:

Feuer, Wasser, Sturm, Gefahr

Für die körperliche Erwärmung wird gemeinsam ein Spiel gespielt. Dieses Spiel ist den meisten Kindern wahrscheinlich aus dem Sportunterricht bereits bekannt - sie laufen quer durch die Halle, in der Bänke und kleine Hindernisse stehen. Das Spiel, bei dem die Kinder bei entsprechend gerufenen Kommandos bestimmte Handlungen ausführen sollen, wird ergänzt durch den Begriff „Gefahr“. Bei diesem Kommando sollen die Kinder gemeinsam zu zweit oder zu dritt (gerne symbolisch die Hände nehmen, wenn das für die Beteiligten in Ordnung ist) zu den vorher festgelegten Bereichen eilen, um in Sicherheit zu sein. Die Kinder dürfen sich hier aussuchen, ob sie zum Notausgang laufen und davor stehen bleiben, oder ob sie zu einem der Kursleiter:innen laufen, die sich ebenfalls in der Halle verteilt aufstellen.

Je nachdem, wie aufnahmefähig und motiviert die Kinder sind, können die Kommandos aufgestockt werden.

Feuer - laufen (und dabei mit den Armen Löschbewegungen ausführen)

Wasser - auf Erhöhung retten

Sturm - flach auf den Boden legen

Gefahr - 2 oder 3 Kinder gemeinsam Rettungsinsel finden

Stein - in Hocke klein machen

Eis - nicht bewegen

Bei dieser Aktion wird spielerisch der Zusammenhalt gestärkt, die Aufmerksamkeit geschult und das Bewusstsein für die Rettungsinseln gestärkt. Nach dem Spiel dürfen gemeinsam die Bänke zur Seite gestellt werden, damit Platz für die kommenden Übungen und Spiele ist.

Zu 5.

“Griff lösen”

Es wird die Selbstverteidigungstechnik der letzten beiden Kursstunden wiederholt.

Gezeigt und wiederholt wird die Technik **Griff lösen mit Störtechnik**:

Das Handgelenk des Partners wird gegriffen - Es wird laut gesagt oder geschrien „Lass los“. Anschließend wird gegen das Schienbein (oder wenn erreichbar) Genitalbereich des Partners getreten. Gleichzeitig bzw. kurz danach wird das Handgelenk mit der „schmalen Seite“ in Richtung der Fingeröffnung Daumen/Zeigefinger zu sich und mit einem großen Schritt nach hinten aus dem Griff herausgezogen.

Als neuer Impuls in dieser Einheit soll Anschluss schnellstmöglich zu einer Rettungsinsel gerannt werden. Hier darf gern wieder der Notausgang bzw. eine daneben platzierte, große Weichbodenmatte genutzt werden.

Die Kinder gehen in Paaren zusammen und üben die Grundbewegung. Die Kursleiter:innen gehen rum und verbessern.

Je nach Zeit und Gruppengröße dürfen sie anschließend einzeln mit den Kursleitern:innen ein paar Mal üben, kräftig gegen die Pratzen zu treten.

Zu 6.

“Stehbock-Laufbock mit Rettungsinsel”

Bei diesem Spiel gibt es einen (oder mehrere) Fänger, alle anderen Kinder laufen weg. Ist ein Kind gefangen, muss es die Arme heben und um Hilfe rufen (wichtig: Stimmeinsatz! Deutlich auf sich aufmerksam machen). Damit das gefangene Kind wieder weiterlaufen kann, muss es von einem anderen Kind an die Hand genommen werden und gemeinsam mit ihm zu den vorher festgelegten Rettungsinseln (Kursleiter:innen oder Notausgang) laufen. Auf dem Weg zur Rettungsinsel kann das Paar nicht erneut abgeschlagen werden.

Bei diesem Spiel wird das Hilferufen und auf sich Aufmerksam Machen geübt, als auch das Bewusstsein für einen sicheren Ort wie eine Rettungsinsel gestärkt. Das Spiel wird zum Abschluss der Einheit eingesetzt, um sich noch einmal abschließend etwas auszupowern und mit einem lockeren Spiel die Einheit zu beenden.

Zu 7:

Abschlussritual

Zum Abschluss setzen sich die Kursleiter:innen und Kinder wieder in einen Sitzkreis. Nach einer kurzen Abfrage, ob es allen gut geht und alle unverletzt geblieben sind, darf noch einmal (ein anderes Kind als zu Beginn der Einheit) erklären, was Rettungsinseln sind und warum sie für uns wichtig sind.

Als bereits bekanntes Ritual wird wieder gemeinsam dreimal ein- und ausgeatmet werden, als Reset und kleine Abschlussübung, die die Gruppe nach der Bewegung wieder etwas runter bringt und auch verbindet.