

Sport-Karate

moderne Selbstverteidigung und Gesundheitssport

Was hilft das beste Kampfsporttraining einem Kind das seinem Angreifer körperlich unterlegen ist?

Genau! Nichts!

Daher heißt unser Motto „Bewußtsein schaffen“.

Dies nicht nur bei den Kindern/Jugendlichen sondern eben auch bei deren Eltern.

Acht goldene Regeln für Kinder/Jugendliche die ohne ihre Eltern rausgehen

1. Wenn ich das Haus verlasse, sage ich meinen Eltern immer, mit wem ich unterwegs bin und wohin ich gehe.
2. Ich spreche niemals mit Fremden und werde mich niemals überreden lassen, irgendwo hinzugehen. Auch nicht, wenn dieser Fremde mir Geschenke verspricht.
3. Ich werde jeden laut mit NEIN anschreien, auch zu einem Erwachsenen, wenn er versucht, mich in einer Art und Weise zu berühren, die ich nicht mag.
4. Ich werde schnell weglaufen, wenn jemand versucht mich zu berühren oder mitzunehmen. Ich werde schreien "Das ist nicht mein Papa oder meine Mama" und "Helft mir".
5. Ich werde es meinen Eltern erzählen, wenn jemand versucht, mich in einer Art und Weise zu berühren, die ich nicht mag.
6. Ich brauche vor meinen Eltern keine Geheimnisse zu haben; ich werde ihnen von den Dingen oder Leuten erzählen, die mir Angst machen.
7. Meine Eltern werden mir zuhören und mir helfen, denn sie lieben mich.
8. Wenn jemand versucht mich zu berühren oder mich bedroht, dann sind meine Regeln:
NEIN schreien! Weglaufen! Es jemandem erzählen!

Sechs goldene Regeln wenn Du jemanden helfen mußst der bedroht oder geschlagen wird

1. Ich helfe, aber ohne mich in Gefahr zu bringen.
2. Ich fordere andere direkt zur Mithilfe auf.
3. Ich beobachte genau und merke mir den Täter und was gerade passiert ist.
4. Ich organisiere Hilfe – Notruf 110 bzw. Notruftelefon.
5. Ich kümmere mich um das Opfer falls der Täter schon geflüchtet ist.
6. Ich stelle mich als Zeuge zur Verfügung und helfe bei der Aufklärung.

Vier goldene Regeln gegen Gewalt

Regel 1: Wenn Du merkst das es Ärger gibt. Jemand Dich schon die ganze Zeit dumm anmacht. Dir blöd kommt. Dann geh ihm aus den Weg. Wenn Dich jemand angreift, dann renne schnell weg. Hole schnell Hilfe, wenn es einen anderen betrifft, auch wenn ich Du diese Person nicht kennst. Siehe die sechs goldenen Regeln wenn Du jemanden helfen mußst.

Regel 2: Schrei so laut Du kannst wenn Du es nicht mehr schaffen solltest wegzulaufen. Du mußst nicht erst warten bis der andere Dir weh tun will. Brülle wie am Spieß, rufe um Hilfe so laut Du kannst. Vielleicht erschreckt sich der Angreifer und gibt sein Vorhaben auf.

Regel 3: Schütze Dich – wenn alles Brüllen und Schreien nichts hilft, dann bleibt Dir nichts anderes übrig, als Dich zu verteidigen. Dafür bist Du von Deinen Trainern gut ausgebildet worden und weißt wie und wo Du hinschlagen/treten muß. Dein Kampfschrei muß Deinen Angreifer förmlich lähmen. Schreie so laut Du nur kannst „lang mich nicht an“ und „laß mich in Ruhe“. Versuche weiterhin um Hilfe zu rufen. Wenn Du getroffen hast, dann bleibe nicht stehen sondern laufe so schnell Du kannst weg.

Regel 4: Sollte Dein Angreifer Dich zu Boden ringen bzw. werfen dann falle so wie Du es gelernt hast, dann verletzt Du Dich nämlich nicht und kannst Dich weiter wehren. Achte darauf das Du nicht auf die Knie, Ellbogen und vor allem nicht auf den Kopf oder das Gesicht fällst.

Denke immer an die Goldene Regel

Was du nicht willst, dass man dir tu', das füg' auch keinem andern zu.

Die Goldene Regel wird Teil der Allgemeinen Erklärung der Menschenpflichten, Artikel 4, 1997

Respekt

(lateinisch respectus „Zurückschauen, Rücksicht, Berücksichtigung“ bzw. respecto „zurücksehen, berücksichtigen“) bezeichnet eine Form der Achtung und Ehrerbietung allem Leben gegenüber. Ich habe Respekt vor allem Leben. Alles Leben ist schützenswert. Ich bin anderen Menschen gegenüber Höflich. Ich behandle sie mit Respekt. Ich übe mich in Toleranz gegenüber vermeintlich anderen Kulturen. Respekt impliziert notwendigerweise Achtung bzw. Achtsamkeit. Eine respektvolle Haltung schließt bedenkenloses egoistisches Verhalten aus.
Respekt ist eine innere Haltung.

„Der Mensch muß die eigene Würde der Geschöpfe und ihrer Rhythmen respektieren; er darf nicht beliebig schalten und walten.“

Quelle: Katholischer Erwachsenen-Katechismus