

## **Komm gut heim.**

Gut und sicher heimkommen sollten alle: die ÜbungsleiterInnen und die Kinder. Deshalb ist eine praktische Vorbeugung sehr wichtig! Dann macht Training Spaß und kann für alle Beteiligten angstfrei durchgeführt werden. Wichtig ist es, jede Panikmache zu vermeiden und wichtige Informationen und Regeln von Anfang an zu kommunizieren.

## **Das Allerwichtigste: Immer schön ruhig bleiben.**

Dafür brauchen wir drei Atemzüge, ganz ruhig. Diese Übung kann immer wieder eingebaut werden, wenn es im Sporttraining mal zu lebhaft zugeht. Bei den bis zu 7 Jährigen legt der starke Bär seine Pranken auf den Unterbauch, genau dorthin, wo er seine Ruhe und Kraft spürt. Bei älteren Kids, macht es der unschlagbare Shaolin oder Kung Fu Meister, um sich vor dem Kampf zu konzentrieren.

**Ablauf:** Die Kinder stehen ungefähr schulterbreit, die Knie sind locker, der Kopf ist aufgerichtet, liegt aber nicht im Nacken! Dann legen die Kinder die Hände auf den Bauch um Kraft und Ruhe zu sammeln(Bär) oder um sich zu konzentrieren (Shaolin). Nun atmen alle langsam in den Bauch. Sieger ist diesmal nicht der Schnellste sondern der Langsamste. ACHTUNG: Der Trainer muss darauf achten, dass sie nicht die Luft anhalten, sondern langsam atmen. Am einfachsten geht das beim Zählen. Z.B. auf ein- zwei- einatmen und auf 1-2-3 ausatmen. Wer sein Atmen nicht im Bauch spürt, der hält sich ein Nasenloch zu, dann funktioniert es! Wenn die "Drei Atemzüge ganz langsam" klappen, können sie immer wieder zum Training abgerufen werden und die Kids können sie bei Angst oder Aufregung einsetzen. Z. B., wenn sie einen Notruf setzen müssen oder sich bedrängt fühlen.

## **Schnell reagieren und schnell laufen können ist auch sehr wichtig.**

Das kann mit den Kleinen bei Spielen wie „Komm mit lauf weg“ spielerisch geübt werden. Am Ende der Grundschule können Kinder ihre Schnelligkeit bereits einschätzen, deshalb sind ab diesem Alter eher Achtsamkeitsspiele förderlich. Z.B. 1-mal Klatschen: Gehen, 2-mal Klatschen: Rennen, 3-mal klatschen: Auf den Boden liegen, 4-mal Klatschen: Stehen bleiben, 5-mal Klatschen: Rückwärtsgehen.

## **Kombi für Profis: Schnell und langsam**

Das Verbinden beider Übungen macht den Meister! Umschalten von schnell auf langsam oder umgekehrt ist immer hilfreich. Wer es mal beherrscht, den bringt nichts so schnell aus dem Gleichgewicht. Die Kleinen über mit der Tigerschule, die Größeren mit dem Shaolin oder als Knappen/ Edelfräulein im Mittelalter.

## **Umgang mit dem Schriallalarm.**

Schon Kinder ab 7 Jahren können einen Schriallalarm einsetzen, wenn sie sich bedroht fühlen und so auf sich aufmerksam machen oder sogar den Angreifer vertreiben.

WICHTIG: Ein Schriallalarm ist kein Spielzeug! Wenn er aus Tollerei aktiviert wird, verliert er seine Wirkung! Er darf nur entsichert werden, wenn wirklich Gefahr besteht oder wenn der Übungsleiter zeigt, wie er funktioniert. Dabei müssen alle Vorgänge VOR dem Schriallen erklärt sein! Und alle Kinder des Kurses müssen zusammen sein, nicht zu nahe am ÜL stehen und sich die Ohren zuhalten.

Dann zieht der Übungsleiter den Sicherungsstöpsel. Der Alarm geht an. Kurz die Hände von den Ohren nehmen lassen und den Alarm wieder sichern. Jetzt wissen alle Kinder, welcher Ton Gefahr anzeigt. Die effektivste Anwendung: Der Schrillalarm wird entsichert und auf den Boden geworfen. Dadurch wird die Gefahr angezeigt und das Kind hat einen kleinen Vorsprung um sich in Sicherheit zu bringen bis der Angreifer den Alarm „still gemacht“ hat.

### **Keine Angst vor dem Fallen**

Sehr wichtig: Der Purzelbaum n vorwärts und rückwärts. Am besten wird er zuerst auf der Weichbodenmatte, dann auf der Turn- und zuletzt auf der Gymnastikmatte geübt. Das gibt Sicherheit.

**Grundlage: Ein Elterngespräch für 3-6 Jährige. Das Ergebnis geht als Liste an die Eltern, möglichst alle Punkte sollten unterschrieben werden.**

1. Wo endet die Aufsichtspflicht des ÜL.
2. Wie ist der Heimweg der Kids organisiert?
  - 2a Wer holt ab?
  - 2b Anleitungen zum Abgeholt werden: Nie von einer anderen als der vereinbarten Person abholen lassen.
3. Kein Kind geht alleine.

### **Checkliste ab 7.**

Punkte 1. – 3. Als Liste an die Eltern geben.

4. **Ich kenne das Geheimnis der „Drei Atemzüge ganz ruhig“.**
5. **Ich hab meinen Schrillalarm griffbereit.**
6. **110 ist im Display des Handys gespeichert**
7. **Ich kann den Purzelbaum rückwärts und vorwärts**

### **Checkliste ab 12**

Zusätzlich zu . 1-7. :

8. **Meine Sicherheit ist wichtiger als meine Sporttasche**
9. **Ich kann Schreien, Stoßen und Schlagen**

Die Altersangaben der Checklisten sind circa. Es liegt am Entwicklungsstand der Kinder, zu welchem Zeitpunkt, die Listen umgesetzt werden können.

**Wichtig ist auch noch, dass die Kids sich trauen, jedoch sich nicht überschätzen!**

***Tipp: Fragen zur Prävention können an das Referat für Prävention des zuständigen Polizeipräsidiums gerichtet werden.***

### ***Literaturhinweise:***

Tai Chi mit Kindern, B. Reik, Mankau Verlag Murnau, ISBN 978-3-938396-09-4

Sicher als Frau-So schützen Sie sich vor Übergriffen. B.Reik, Mankau Verlag ISBN 978-3-863-74299-7

Kontakt: [www.taichi-reik.de](http://www.taichi-reik.de) [mail@taichi-reik.de](mailto:mail@taichi-reik.de)

