

# **Karateschule Shoujinkan MG**

## **Thomas Lührke**

Selbstverteidigungsspezialist, ehem. Ausbilder für Justiz & Polizei  
Fachpädagoge für Konfliktkommunikation

---

### **Programmübersicht**

- **Einführung in das Thema durch Kindgerechte PowerPoint**
- **Rollenspiele** (Gefahrensituationen erkennen)
- **Darstellung möglicher Angriffsebenen** (mit / ohne Kontakt)
- **Durchsetzungsmöglichkeiten erfahren** ( Nein-Sagen)
- **eigene Distanz richtig einschätzen und erkennen** – was lasse ich zu und wann sage ich nein?
- **vorgegebene Situationen erarbeiten und im Rollenspiel erproben**
- **Reaktionsmöglichkeiten auf Angriffe**
- **Erlernen einfacher Lösetechniken** (aus Haltegriffen)
- **neu erworbene Kompetenzen und Fähigkeiten durch gezielte Vorgaben vertiefen und einüben**
- **Verschiedene Übungen am PKW. Wie verhalte ich mich wenn ich von einer Person aus einem Auto angesprochen werde.? Wo hole ich mir Hilfe?**
- **Abschluss Übung durch realitätsnahes Rollenspiel**