

## *Ki-do Team*

### **Gewaltpräventions-Seminare für Schule und Kindergarten**

Ralf u. Andrea Ide • Segeberger Str. 25 • 23858 Reinfeld • Tel: 04533/2222 • Fax: 2216

**Gemeinsam gegen Gewalt an Kindern – Kinder stärken mit Ki-do**

**Das Projekt Ki-do: Gewaltprävention und Selbst-Verteidigung für Kinder**

# *Ki-do: Der Weg der Kinder*

## **- Auffrischungsseminar -**

Das Prinzip der Kontinuität im Lernen gilt auch im **Ki-do**. Aus diesem Grunde wird die Fortführung des Gewaltpräventions-Trainings im mindestens halbjährigem Rhythmus dringend empfohlen. Diese 1-Tages-Seminare dienen der Auffrischung, der Vertiefung und der Festigung der bisherigen Inhalte. Darüber hinaus sollen neu aufgetretene Fragen und Probleme der Kinder behandelt und Lösungen erarbeitet werden.

Zur Orientierung und um den Eltern die häusliche Weiterarbeit zu erleichtern, seien hier die **7 Säulen des Ki-do** und die **3 A des Ki-do** noch einmal festgehalten:

### **Die 7 Säulen des Ki-do: Die intelligente Art der Selbst-Verteidigung**

1. Die äußere Haltung – starke Ausstrahlung und Körpersprache: „Mit mir nicht!“
2. Die innere Haltung – die Stärkung des Ich
3. Wachsamkeit und Wahrnehmungsfähigkeit schulen – Gefahren erkennen u. vermeiden
4. Kontrolle behalten – trotz Angst, Wut, Schreck, Schmerz überlegt und überlegen handeln
5. Das „schlechte Gefühl“ sensibilisieren: horchen, darauf vertrauen, danach handeln
6. Detektivarbeit: Täter- und PKW-Beschreibung – weitere Taten vermeiden helfen,
7. Fairer und partnerschaftlicher Umgang – Möglichkeiten gewaltfreier Auseinandersetzung sowie gegenseitiges Helfen im Notfall werden auch unter neuen Aspekten behandelt

### **Die 3 A des Ki-do: Köpfchen statt Faust**

- Ausweichen
- Abprallen lassen
- Abstoppen (mit Sprache und Körpersprache)

**Ki-do** Anfänger sind willkommen, solange die Zahl nicht ein Viertel der Gesamtzahl der Gruppe übersteigt. Fähigkeiten und Wissen der Fortgeschrittenen können dann noch auf die Neulinge wirken und übertragen werden.

Die Eltern und Kolleg/inn/en sind wie immer zur letzten halben Stunde zum Zuschauen herzlich eingeladen. Im Anschluß findet ein kurzer Elternabend zum Austausch u. Ausblick statt.

Termin: Nach Absprache

Zeit: 1 Vor- oder Nachmittag von 9 – 12.30 bzw. 15 – 18.30 Uhr plus Elterngespräch

Teilnehmer: Mind. 15

Kosten: € 20,- (für weitere Geschwister red. € 18,-)

## *Ki-do Team*

### **Gewaltpräventions-Seminare für Schule und Kindergarten**

Ralf u. Andrea Ide • Segeberger Str. 25 • 23858 Reinfeld • Tel: 04533/2222 • Fax: 2216