

## **Liebe(r) Teilnehmer(in) des KidsProtectSystem-Lehrgangs bei der DJK Allersberg,**

mit 32 Jahren Trainererfahrung als Trainer für Kampf- und Selbstverteidigungssport und über 7000 unterrichteten Personen hat der Lehrgangsinhalte, ESDO-Bundestrainer Kunibert Back, ein kompaktes Schutz-System für Kinder entwickelt, das Euch mental physisch stärker und selbstbewusster macht und Eure Chancen im Ernstfall erheblich verbessert.

Das besondere an diesem Konzept ist jedoch, dass hier auch erstmals systematisch unterrichtet wurde wie Du Dich als Kind dem Zugriff eines Erwachsenen entziehen kannst! Dieser Lehrgang kann Dich somit nicht nur vor schweren Verletzungen schützen, sondern evtl. sogar Dein Leben retten.

### **Es hängt jetzt aber ganz von Dir ab, wie gut Du das Gelernte behältst und beherrschst.**

Damit Du Dir die Lehrgangsinhalte besonders gut merken kannst, haben wir hier sämtliche Punkte noch einmal für Dich als Gedächtnisstütze aufgeführt. So kannst Du das ganze jederzeit mit Deinen Eltern oder Deinem ESDO-Trainer nachtrainieren:

1. Du hast gelernt, Dich verbal zu behaupten, die wichtigsten Worte hierzu sind: „Stopp“, „Hör auf und „Lass mich in Ruhe“.
2. Griffvermeidung mit dem ESDO-3-fach-sicherungssystem gegen Greifangriffe von anderen Kindern.
3. Griffbefreiung gegen folgende Griffe: Handgelenksfassen, Reversgriff einhändig und beidhändig, Haareziehen, Würgen von vorne und Schwitzkasten.
4. Du hast 3 wirksame Schlag/Trittkombinationen gelernt, mit denen Du Dich verteidigen kannst, wenn obige sanfte Mittel nicht reichen, diese sind:  
a) Führungshand/Kopfhaken, b) Führungshand/Schlaghand/Vorwärtsfußtritt mit dem hinteren Fuß, c) Führungshand/Schlaghandl Halbkreisfußtritt mit dem hinteren Fuß.
5. Du hast weiterhin in Rollenspielen gelernt, wie Du anderen helfen kannst, wenn sie gemobbt oder angegriffen werden (Du musst dich aber nicht unnötig in Gefahr begeben!).

Das wichtigste ist jedoch die Verteidigung gegen einen Erwachsenen, der Dich Greifen und Wegtragen (und Dich vielleicht entführen oder missbrauchen) will. Dieser Zugriff läuft in 3 Phasen ab, in jeder dieser 3 Phasen hast eine Chance zur Befreiung:

1. Der Erwachsene will Dich mit gestreckten Armen greifen:  
Schlage diese mit einer energischen ESDO-Abwehr von außen nach innen weg, und lauf sofort in die entgegengesetzte Richtung davon.
2. Der Erwachsene hat Dich mit gestreckten Armen gegriffen:  
Halte Dich mit zwei Händen an einem Unterarm fest, beiße hinein und laufe sofort davon.
3. Der Erwachsene hat Dich gegriffen, hochgehoben und läuft mit Dir weg:  
Forme eine freie Hand zu einer Krallenhand wie wir es Dir gezeigt haben, und drücke ihm damit den Kehlkopf zusammen. Falls das nicht hilft, steche ihm mit Zeige- und Mittelfinger in die Augen! Sei darauf gefasst, dass Du jetzt fallengelassen wirst, und laufe sofort weg.

Und hier noch einige allgemeine Tips:

-Geh niemals mit Fremden Personen mit! Egal, was sie Dir erzählen!

-Wenn Du aus einem Auto heraus angesprochen wirst, halte immer mindestens 2 Meter Abstand!

**-Nimm das ESDO-Training ernst: Je disziplinierter und fleißiger Du trainierst, desto größer sind Deine Chancen im Ernstfall!**

**-Falls Du noch nicht ESDO trainierst komm unbedingt zu einem kostenlosen Probetraining vorbei, und zwar freitags um 14.30 Uhr hier in der DJK Sporthalle. Das Trainerteam der ESDO-Schule freut sich auf Dein Kommen!!!**