

**Name der AG:** Selbstbehauptungs-AG – Stärke, Fitness und Selbstvertrauen

**Doppelklassenstufe:** 7/8

### Anlass und Ziel der AG

In der Selbstbehauptungs-AG lernen Schüler:innen der Jahrgangsstufen 7 und 8, wie sie ihr Selbstbewusstsein stärken, sicher auftreten und sich im Ernstfall behaupten können. Ziel ist es, mit gezieltem Training aus dem Fitness- und Kampfsportbereich die eigene Körpersprache, Ausstrahlung und Durchsetzungsfähigkeit zu verbessern.

### Inhalt der AG

Dazu gehören Übungen zur Selbstverteidigung, um grundlegende Techniken zu erlernen und in schwierigen Situationen richtig zu reagieren. Neben körperlichem Training liegt ein Fokus auf der mentalen Stärke, um auch in herausfordernden Momenten einen kühlen Kopf zu bewahren. Durch verschiedene Rollenspiele und praktische Übungen mit einem erfahrenen Sporttrainer werden reale Szenarien durchgespielt, die den sicheren Umgang mit Konfliktsituationen fördern.

### Präsenz der AG im Schulalltag und bei der Mitgestaltung von Schulkultur

Die AG trägt zu einem selbstbewussten und respektvollen Miteinander an der Schule bei. Durch Workshops oder Demonstrationen können die Schüler:innen ihr Wissen weitergeben und Impulse für ein gestärktes Selbstbewusstsein und einen respektvollen Umgang miteinander setzen.

### Ansprechperson:

Frau Montens, [l.montens@schule.jugz.de](mailto:l.montens@schule.jugz.de)

Frau Feyrer, [s.feyrer@schule.jugz.de](mailto:s.feyrer@schule.jugz.de)