

**Planungsskizze Stand 07.09.2018**

**KPR VR Sportangebot**

<b>Name des Partners/der Lehrkraft</b>	<b>Mögliche Kurszeiten (unverbindlich, Wochentag, Uhrzeit)</b>	
Björn Schultz Gewaltpräventionstrainer Kronsberg 01 18465 Tribsees natur.mv@gmail.com 0151-58020135	Mo - So Uhrzeit flexibel	
<b>Zielgruppe</b> Präventionsprojekte	<b>Teilnehmerzahl:</b> (minimal – maximal)	<b>Zeitungsfang</b>
im Bereich der Kinder-und Jugendarbeit, jedoch auch für Erwachsene	je nach Bedarf	frei wählbar
<b>Titel des Angebotes:</b>		
<p><b>“Lieber weglaufen, statt sich in Gefahr zu begeben - Bleib immer in Bewegung ! “</b></p> <p><b>Selbstverteidigung, Nervendruckpunktlehre und Kampfsporttraining, Prävention, Selbstbehauptung, in Theorie und Praxis</b></p> <p>Selbstverteidigung beginnt schon lange vor dem eigentlichen Angriff. Geht mit all Euren Sinnen durch die Welt. Für Dich ist es wichtig, aus einer Konditionierung heraus (im Unterbewusstsein fest durch viele Wiederholungen verankert), blitzschnell eine Entscheidung zu treffen um den Angreifer von seinem Ziel abzuhalten.</p> <p>Hierbei geht es bei einem Angriff nicht um einen offenen Schlagabtausch - der persönliche Schutz hat immer Vorrang.</p> <p>Durch ein breitgefächertes Themenportal, wirst Du die wichtigsten Bereiche der Selbstverteidigung, Selbstbehauptung, Prävention, Nervendruckpunktlehre und Kampfsporttechniken kennenlernen, in Theorie (während des Trainings) und nachhaltiger Praxis.</p> <p>Keep it simple ist die Devise !</p> <p>Kleidung: Sporthose/T-Shirt</p>		
<b>Pädagogische Ziele:</b>		
<p>Vorwort:</p> <p>Gerade im Kinder- Jugend-, und Erwachsenenbereich ist es wichtig, den Teilnehmern beizubringen, dass Gewalt nicht mit Gewalt begegnet werden soll. Es gilt einzig und allein, sich aus Konfliktsituationen heraus zu lösen.</p> <p>Die Aggressionsschwelle liegt oft sehr niedrig und es wird sehr schnell, selbst bei einem Anrempler, zugeschlagen. Die Folgen sind oft für Angreifer und Täter katastrophal. Das Opfer wird schwer verletzt, der Täter befindet sich auf dem Weg zur Straffälligkeit.</p> <p>Kampfsporttraining basiert auf einer jahrtausend alter Kultur und lehrt Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen nicht nur im Ernstfall sich zu verteidigen, sondern dient neben der Gesunderhaltung</p>		

des Körpers auch als Erfolgsfaktor für die täglichen Belange des Lebens. Durchhalte- und Ausdauervermögen, Fleiss, Ehrbarkeit, Achtsamkeit, Selbstbeherrschung, Hilfsbereitschaft, Wertschätzung und der Wille zum Erfolg.

Hier gilt unser Grundsatz:

**Lieber weglaufen, statt sich in Gefahr zu begeben und wenn es nicht mehr anders geht: Lieber verrenken statt brechen, lieber drücken, statt schlagen !**

Handlungs- und prozessorientierte Lernprozesse im Sportbereich sollen den Menschen aktivieren, insbesondere im Hinblick zum Ausbau der 21st century skills, d.h.

Kompetenzen zur fähigen Teilhabe an der Gesellschaft ausbauen:

- Kommunikationskompetenz (Körpersprache, Mimik, Sprachtraining, Rollenspiele)
- allg. soziale Kompetenz
- kreatives und kritisches Denken in Problemsituationen
- Führung und Verantwortung übernehmen und nicht wegschauen
- Anpassungsfähigkeit in kritischen Situationen

Aus der Summe des Erlernten soll es ein Ziel geben:

Die Teilnehmer des Kursangebotes werden mit einem gestärkten Selbstbewusstsein ins Leben treten und lernen, wie eine Situation einzuschätzen ist und wie negative/gefährliche Situationen im Alltag (Schule, Freizeit, Ausbildung, Beruf, Hobby etc.) vermieden werden können.

#### **Ergebnis**

Gemeinschafts- und Erfolgserlebnisse in der Gruppe,  
Vorleben von ethischen und moralischen Wertorientierungen,  
Etablierung einer Lehr- und Lernkultur,  
Eventuelle Teilnahme an Wettbewerben,  
Anerkennung und Referenz des jeweiligen Trägers (Präsentation auf der Homepage),  
wertschätzende Zertifikatsübergabe am Kursende an alle Teilnehmer,  
Begleitend kann eine Foto- oder Videogeschichte erstellt werden, die parallel oder zum Kursende ausgestellt bzw. vorgeführt wird,  
Positive Bindung an den Träger, Sportverein etc.  
Vorführung des Erlernten im Rahmen einer Veranstaltung (Projekte, Tag der offenen Tür, Schuljubiläum etc.)

#### **Inhalte:**

Durch ein breitgefächertes Themenportal, werden die Teilnehmer die wichtigsten Bereiche der Selbstverteidigung, Selbstbehauptung, Prävention, Nervendruckpunktlehre und Kampfsporttechniken kennenlernen, in Theorie (während des Trainings) und nachhaltiger Praxis.

In Abstimmung mit Ihren Wünschen und nach Analyse der Notwendigkeiten z.B. der jeweiligen Ämter, Vereine, Schulen bzw. Lerngruppen können folgende Bausteine Teil des Kurses sein:

Verhaltensregeln,  
Rituale im Sport und im Alltag (Höflichkeit und Benehmen),  
körperliche Ausgeglichenheit durch Sport,

Fitness und Ausdauer,  
Reflexkoordination und  
Verbesserung der Motorik,  
Konzentrationsübungen,  
Gefühl der inneren Ruhe und Ausgeglichenheit,  
Spaß bei Spiel und Kampf,  
Szenarientraining,  
Stressabbau,  
mentales Training,  
Freunde und Gemeinschaft,  
Ausbau der Gender Kompetenz,,  
Einsatz/Verhältnismäßigkeit der Mittel,  
Gleichgewicht des Körpers,  
Anatomie des Körpers,  
Funktion des Nervensystems,  
Körperfunktion unter Belastung und Stress,  
Vermeidung von Risikosituationen,  
Symptome der Angst,  
Allg. Kampfkunstlehre,  
Historie und Geschichte,  
Kampf- und Abwehrtechniken,  
Fallübungen,  
Kampfrhetorik,  
Atemübungen,  
Stimmübungen,  
Grenzen setzen,  
Umgang mit Nähe und Distanz,  
Kraft- und Geschicklichkeitstraining,  
Rollenspiele  
sportmedizinische Grundlagen,  
Kenntnisse der ersten Hilfe,  
Heilkunde,  
biologische Grundlagen eines Trainings,  
Aufbau eines Trainings/Trainingsgestaltung,  
Durchführung von Trainingseinheiten,  
Rechtslehre,  
Gesundheitsförderung,  
Sportverletzungen,  
der Kursteilnehmer macht die Erfahrung sich selber effektiv zu verteidigen,  
die Kursteilnehmer bilden eine zentrale Gemeinschaft, in welcher auf Zusammenarbeit, Disziplin,  
Achtung, Mut und gegenseitige Anerkennung geachtet wird,  
gesteigertes Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein

Gerne könnte man nach diesem Angebot, noch aufbauend und nachhaltig einen Fortgeschrittenen-  
kurs anbieten.

**Wichtige Hinweise für die Umsetzung des Angebotes:**

Die Nutzung einer Turnhalle wäre notwendig, den theoretischen Teil könnte man z.B.in einem Klassenraum etc. durchführen.

Keep it simple ist die Devise !

Kleidung: Sporthose/T-Shirt

**Vergütung:**

in Klärung