

Selbstverteidigung

Selbstbehauptung

Selbstvertrauen

Kursinhalte:

Hast du Lust, deine starke Seite kennenzulernen?

Möchtest du wissen, wie du dich verbal und körperlich wehren kannst?

Möchtest du wissen, wie man stark sein kann, ohne in Gefahr zu laufen?

Gefahren erkennen

reale Gefahrensituationen erkennen

Grenzen setzen

mit klarer Körperhaltung, verbalem Ausdruck und einfachen, effizienten Selbstverteidigungstechniken

Sich erfolgreich behaupten

erlernen von Selbstbehauptungsstrategien, mit deren Hilfe das NEIN schneller und eindeutiger verstanden wird

Eigene Stärken spüren

eigene Kräfte erleben und eigene Stärken erfahren/spüren

Begrüßung

Vorstellung – Erwartungen – Wünsche

Körperwahrnehmung Distanzschwelle

Mobbing – Kreisrunde – Diskussion

Verbale Auseinandersetzung

Handabwehr/Kopfschutz/Ohrfeigenspiel

Konzentration

Spiel in Stress-Situationen

3 Gruppen – Schreien können ohne Hemmungen

Handgelenkbefreiungen

Schockpunkte

Umklammerungen

Würgetechniken

Bodentechniken

Tunnelparade

Rollenspiel

Opferhilfe/Notwehrrecht (verkleidet)

NEIN-Sagen können ist nicht immer einfach!

SPIEL (gegenseitiges Vertrauen)

Schlagpolster

Rollenspiele Realität im Alltag

Fallschule (Angreifen mit Schlagen)

Rollenspiel selbstbewusst-ängstlich - ICH-Botschaften

Brettli schlagen

Wut?

Wie gehe ich damit um?

Anmachete? Belästigungen?

Wie gehe ich damit um?

Provokation?

Wie reagiere ich?

Verteidigungsmaterial:

Waffendemo.....Messerabwehr

Schutzanzug / Ernstfallübung

Besprechung (Ernstfallübung)

Beurteilung des Kurses

Feedback beidseits/Materialabgabe/Urkunden

Schluss

Positives mit auf den Weg geben!

Maggie Sonder

Kids-Trainerin Judo, Jugendarbeit

SV-Trainerin SVSS Magglingen

Adlerweg 7, 7000 Chur

079 / 691 89 50

maggiesonder@bluemail.ch

www.selbstverteidigung-chur.ch

www.kidsjudochur.ch