

SEMINAR

GEWALTPRÄVENTION & SELBSTVERTEIDIGUNG



In der heutigen Zeit sind Kinder und Jugendliche immer häufiger Gewalt ausgesetzt, auch auf dem Schulhof eskalieren Streitigkeiten und geraten außer Kontrolle.

Die typischen Opfer von Gewalt sind meist die vermeidlich Schwachen, dies bezieht sich nicht nur auf das körperliche Erscheinungsbild, sondern auch auf die Gesamtpersönlichkeit.

Unsicherheit, wenig Selbstvertrauen, keine Erfahrungen mit Selbstbehauptung und dem Setzen der eigenen Grenzen, sind die Hauptmerkmale.

Unsere Erfahrungen im Training mit Kindern und Jugendlichen in unserem Dojo und durch die erfolgreiche Durchführung verschiedener Seminare mit Schülern, Mädchen und Frauen, zeigen, dass jeder der sich selbst verteidigen kann, an Selbstvertrauen gewinnt, seinen Platz im sozialen Umfeld findet, sich nicht terrorisieren lässt und häufig auch den Mut hat sich ohne zu überlegen für andere einzusetzen. Gerade diese sozialen Kompetenzen sind für die Vermeidung der Eskalation von Gewalt gefordert.



Wochenendseminare:

Sa 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr

So 10.00 Uhr bis 16.00 Uhr

An jedem Seminartag Mittagspause:

12.30 Uhr bis 13.30 Uhr

Unkostenbeitrag pro Teilnehmer 30.-EUR

Termine nach Vereinbarung

Kurzinfo Aiki-Dan-Do:

Es handelt sich um eine Selbstverteidigungstechnik die ihre Wurzeln in der Kampftechnik der japanischen Samurai hat. Im Wesentlichen wird die Kraft des Gegners genutzt, um sie gegen ihn zu verwenden. Dies geschieht unabhängig von Körperkraft und –Größe, aber mit hoher Effizienz. Ein Aiki-Dan-Do Schüler lernt ein solch hohes Maß an Stärke und Sicherheit, dass ein Angreifer nicht nur spürt sondern weiß, dass seine Aggression, sein Angriff keinen Erfolg haben kann.

Wir hoffen mit unseren Seminaren nicht nur die Schulen sicherer zu machen, sondern auch zu vermitteln dass Gewalt nicht unbedingt Stärke bedeutet, sondern Schwäche, denn:

WER SCHLÄGT HAT ANGST



Seminarinhalte:

Konfrontation mit verschiedenen Gewaltformen, denen ein Teilnehmer begegnen kann und verschiedene Handlungsmöglichkeiten um ihnen zu begegnen. Hierzu gehören auch Informationen über Möglichkeiten Hilfe zu bekommen.

Erlernen verschiedener effizienter Grifftechniken, mit denen ich mich erfolgreich gegen einen Angriff wehren kann. Diese werden mit einem Partner geübt und gefestigt. Hierzu ist keinerlei Kampferfahrung notwendig.

Die Teilnehmer werden auch von Erwachsenen angegriffen und bringen diese durch erlernte Hebeltechniken zu Boden. Die Teilnehmer erleben sofort Resultate.

Erlernen von Atemtechniken, mit denen Teilnehmer lernen abzuschalten und Stresssituationen zu bewältigen.

Dadurch, dass überwiegend Partnerübungen durchgeführt werden(Angreifer - Verteidiger) werden die empathischen Fähigkeiten der Teilnehmer geschult, das heißt die realistische Einschätzung einer Situation/ eines Gegners, ermöglicht eine adäquate Handlungsmöglichkeit.

Dies kann durchaus zu einer Vermeidung von Gewalt führen.

Logopädische Praxis Christiane Möser

Fischerstr.20 76726 Germersheim Tel. 07274/949 19 90

www.aiki-dan-do.com