

Die unten genannt. Die unten genannten Kurse finden zudem an vorher angekündigten Terminen in unserem Dojo18 statt.

Selbstverteidigungskurse für Kids (6 - 13 Jahre)

...Selbstwahrnehmung, Selbstbewusstsein, Selbstbehauptung, Selbstkontrolle --
...Selbstverteidigung.

Auf der Grundlage des Shorin-Ryu Karate erlernen Kinder ab dem 6. Lebensjahr spielerisch einige Bewegungsabläufe des Karate. Hinzukommen im Selbstverteidigungskurs für Kids Elemente aus dem Judo, Escrima und dem Jiu-Jitsu. Durch spezielle Übungsformen werden vor allem motorische Fähigkeiten, Körperbewusstsein und Beweglichkeit geschult und verbessert. Das Training stärkt darüber hinaus sowohl das Selbstvertrauen der Kinder, als auch Ihre Fähigkeit zur Empathie sowie ihr Verantwortungsgefühl - und fördert somit eine positive Persönlichkeitsentwicklung.

Wir bieten unsere Selbstverteidigungskurse ebenso wie Karate Schnuppertrainings auch im Rahmen des regulären Schulsports, Schulreisen oder etwaiger Sport-/Projekttag an.

1. Selbstbehauptung gegenüber andere Kindern und (un)bekannte Erwachsene

- Selbstsicheres Auftreten
- Körpersprache & Distanzgefühl
- Stimm- und Schreittraining
- Nein-Sagen

2. Gefahrenerkennung und -vermeidung

- Angst & Gewalt (physische, aber auch verbale Gewalt, Bsp. Mobbing)
- Gefahrerkennung & Deeskalation

3. Einfache Selbstverteidigungstechniken und -taktiken

- Ausweichen & Abwehren
- Befreiungstechniken bei verschiedenen Halte- und Würgegriffen
- Grundlegende Schlag- und Kicktechniken
- Verteidigung in der Bodenlage
- Balance-, Körperkoordinations- und Motorikübungen
- Stockkampf

4. Kinderspezifische Rollenspiele (nach vorheriger Absprache)

- konfliktlösende Rollenspiele
- realitätsbezogene Rollenspiele
- inklusive Videoaufzeichnung zurgemeinsamen Beobachtung & Korrektur von Verhaltensmustern im Kurs

5. Empfohlenes Verhalten nach einem Übergriff durch Kinder, Jugendliche oder Erwachsene

Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen (ab 14 Jahren)

...Grenzen erkennen, Grenzen setzen -- und durchsetzen.

Gewalt gegen Frauen situationsgerecht zu begegnen, erfordert die Fähigkeit Grenzüberschreitungen zu erkennen, sich im Sinne einer Gewaltprävention selbst zu behaupten, ohne eine Opferrolle einzunehmen - und sich im Notfall schnell, effizient und effektiv selbst zu verteidigen. Wir wollen Frauen und Mädchen hierzu in die Lage versetzen.

1. Selbstbehauptung

- Selbstsicheres Auftreten versus Opferverhalten
- Körpersprache, Mimik und Augenkontakt
- verbale Deeskalation, Einsatz der Stimme

2. Gefahrenerkennung und -vermeidung

3. Praxiserprobte Selbstverteidigungstechniken und -taktiken

- Ausweichen & Abwehren
- Befreiungstechniken aus Halte- und Würgegriffe
- Grundlegende Schlag-, Hebel- und Kicktechniken
- Bodenkampfgrundlagen
- Waffenabwehr
- Einsatz von Alltagsgegenständen zur Verteidigung
- Redman-Training (Vollkontakttraining mit einem Partner im Vollkontaktschutzanzug)
- die Grenzen der gesetzlichen Verhältnismässigkeit bei Notwehr/-hilfe

4. Realitätsnahe, frauenspezifische Rollenspiele (nach vorheriger Absprache)

- Bsp. sexuelle Belästigung in verschiedenen Szenarien
- Bsp. Raub
- Bsp. Bedrohung mit Waffen, wie Messer, Schusswaffen oder Schlagwaffen
- inklusive Videoaufzeichnung zurgemeinsamen Beobachtung & Korrektur von Verhaltensmustern im Kurs

5. Empfohlenes Verhalten nach einem Übergriff

Die Kurse finden zudem an vorher angekündigten Terminen in unserem Dojo18 statt.