

Fortbildung : ‚Selbstbehauptung und Selbstverteidigung, 23. – 25.1. 2015, Westerstede  
Übungsleiter/Trainer C-Fortbildung am 23. – 25. Januar 2015  
‘Selbstbehauptung und Selbstverteidigung (LG 16/15)’

## Programm

Fr., 23.1. 18.00 Anreise, Begrüßung, Formalien, Einführung in das Thema

18.15 Abendessen

19.15 Praxis: Kennenlernen, Kinder stärken durch Koordinationstraining  
(von den Benken)

Sa., 24.1. 8.00 Frühstück

9.00 Theorie: Selbstbehauptung vs. SV – Begriffsklärung, worum geht es?  
(von den Benken /Müller)

09.45 Praxis: Selbstbehauptung für Kinder (von den Benken)

12.00 Mittagessen

14.00 Theorie/Praxis: SV (Müller)

15.30 Pause

16.00 Praxis: SV (Müller)

18.00 Abendessen

19.00 Theorie: Neues aus Verbands- und Lehrarbeit (von den  
Benken/Müller)

So., 25.1. 8.00 Frühstück

9.00 Praxis: Prüfungsorientierte SV (?) (Müller)

11.30 Abschlußbesprechung (von den Benken/Müller)

12.00 Mittagessen

anschl. Abreise

Fortbildung : ‚Selbstbehauptung und Selbstverteidigung, 23. – 25.1. 2015, Westerstede

## Kennenlernen und Koordinationsübungen für Kinder

Einführung: ‚Kunststücke‘ als Möglichkeit, Selbstbewusstsein und Bewegungsneugier zu vermitteln

### A) Laufen nach Musik

- Gegenseitiges Vorstellen
- Rock'n Roll-Übung
- Rock'n Roll-Übung mit Wechsel
- Rock'n Roll-Übung mit Drehung
- Surfen auf dem Partner im Vierfüßlerstand (im Sitzen, im Knien im Stehen)

### B) Stationen mit diversen Koordinationsübungen

Lockerer Lauf, Vorzeigen und Erklären der Koordinationsübung und Üben im Wechsel

1. Schattenboxen (Hüpfen mit Beinspreizen und –schließen, gleichzeitig Arme wie beim Boxen abwechselnd nach vorn stoßen)

2. Rollender Yogi (Im Sitz Fußsohlen gegeneinander und selbige nah zum Schambein ziehen, zur Seite über ein Knie umkippen, nach halber Rolle wieder im Yogisitz landen)

3. Breakdancer (Im Wechsel re Arm und li Bein diagonal wegstrecken)

4. Langes Brett/Bauchkreisel (Bauchlage, so um den Nabel kreisen, dass man im Langsitz landet, Beine weiterführen wieder zur Bauchlage)

5. Kosakenzählen (Beine bewegen wie beim Kosakentanz, gleichzeitig mit den Fingern bis zehn zählen)

6. Nackenrolle/HipHopRolle (Ansetzen wie bei der Rolle ww., dann aber über den Nacken rollen und wieder im Kniestand landen)

7. Charly Chaplin-Sprung

8. Amöbenkrabbeln (Auf dem Rücken liegen, Arme, Kopf und Beine von den Matte heben, Rumpfober- und –unterteil so gegen einander Verdrehen, dass eine Seitwärtsbewegung herauskommt.)

9. Pohüpfen (Nur der Po berührt die Erde, mit dem Po hoch hüpfen und mit dem Judogürtel drunter her schlagen)

### **C) Koordinationsübungen mit Judobezug**

- 1) Bahnenweise Fallübungen mit Partner: Dabei anfassen ohne Loslassen
- 2) Uchi-Komi zu Juji-Gatame auf Zeit.
- 3) Tomoe-Nage – Uke weicht aus durch eine Radwende
- 4) 3er Uchi-Komi mit sich bewegenden Partnern. Ukes geben Signal, welcher Wurf anzusetzen ist
- 5) Bodenrandori

Fortbildung : ,Selbstbehauptung und Selbstverteidigung, 23. – 25.1. 2015, Westerstede

## **Theorie Selbstbehauptung - Selbstverteidigung**

### **Einstieg**

Hast du Erfahrungen in dem Bereich, wenn ja welche?

### **Selbstbehauptung**

Selbstbehauptung ist die Fähigkeit, sich in grenzüberschreitenden Situationen der eigenen Grenzen bewusst zu sein und diese deutlich machen zu können.

Inhalte eines Kurses: (Erfragen)

- Sensibilisierung gegenüber eigenen und fremden Grenzen
- Verdeutlichen der eigenen Grenzen
- Klare Sprache und Körperhaltung
- Realistische Einschätzung der eigenen Kräfte und Möglichkeiten

Kompetenzen eines Kursleiters:

- gleichgeschlechtlich
- Erfahrung in Rollenspielen
- Sensibilität bezüglich Grenzüberschreitungen
- Erfahrung in Problemsituationen

### **Selbstverteidigung**

#### **Judotraining**

- Kann kein Kurs sein
- Kann Kinder stärken
- Kann Selbstbehauptung unterstützen
- Kann SV-Beitrag leisten

Fortbildung : ,Selbstbehauptung und Selbstverteidigung, 23. – 25.1. 2015, Westerstede

## **Praxis: Selbstbehauptung**

### **A) Theorie**

Kompetenzen im Bereich der Selbstbehauptung

### **B) Praxis**

- Alle laufen zur Musik durcheinander. Blickkontakt suchen – Abklatschen oben und unten, hochspringen und klatschen, gemeinsame Kniebeuge hochspringen und abklatschen. (Ziel: Blickkontakt suchen und standhalten)
- Es werden 5 Gruppen gebildet, jede bekommt einen Namen. Alle gehen kreuz und quer auf einer definierten Fläche durcheinander. Wird einer der Namen aufgerufen, fallen die Mitglieder der Gruppe theatralisch und unter lautem Stöhnen in Ohnmacht, alle anderen haben dafür zu sorgen, dass niemand auf den Boden fällt. Desgleichen mit 4, 3 Gruppen. (Ziel: Aufmerksamkeit auf sich ziehen, Signale geben)
- Fangspiel: Der Getickte ruft laut ‚ich bins‘ und wird damit zum Fänger. 2 Fänger, 3 Fänger Sinn: Klar und deutlich sich benennen (Ziel: Aufmerksamkeit auf sich ziehen).

### **Selbstbehauptung**

Blickkontakt

Feste Stimme

Stärke ausstrahlen

Gerade Haltung

Keine Angst zeigen

Schreien können

Laute Stimme Nein sagen

## **Hilfe suchen**

Helfer mit Sie ansprechen Direkte Ansprache

Polizei 110

An Häusern klingeln

Helfer aussuchen

Blickkontakt zum Helfer

Geschäfte

Fortbildung : ,Selbstbehauptung und Selbstverteidigung, 23. – 25.1. 2015, Westerstede

- Aufteilung in zwei Gruppen, die sich in zwei Reihen gegenüber stehen, weit auseinander. Eine Gruppe bekommt den Auftrag stehen zu bleiben – SL weist auf guten Stand hin. Die andere Gruppe geht zielstrebig auf die Stehenden zu. Der Stehende soll mit einem deutlichen Signal „Stopp“ sagen und darf dies körperlich durch eine eindeutige Haltung unterstützen. Ziel ist, die Entgegenkommenden zum Halten zu bringen. Die Gehenden halten an, wenn sie das genannte Zeichen (Stopp) erhalten! Varianten: mal schneller laufen, mal langsamer, mal zielstrebiger, mal direkter, etc. (Kinder auffordern sich zu melden, wenn sie Unterstützung benötigen – Kinder sollen auf die Regeln achten und bei „Stopp“ auch wirklich anhalten!!!)

- Eichhörnchenspiel: 3er Gruppen, einer ist Eichhörnchen, einer Birke, einer Tanne, Eichhörnchen steht in der Mitte. Kommando ‚Eichhörnchen‘: selbiges wechselt in eine andere Baumgruppe, Kommando Birke und Tanne entsprechend. Kommando ‚Holzfäller‘: Alle wechseln die Gruppen und definieren ihre Rollen neu. Kommando ‚Eichhörnchenjäger‘: Der Jäger versucht das Eichhörnchen zu klauen und wird von allen dreien angeschrien mit Blickkontakt. (Ziel: Direkte Ansprache, Blickkontakt, Schreien können)

- Gehübung: Zur Musik gehen alle kreuz und quer durcheinander. SL ruft Qualitäten in die Gruppe, die dann im Gehen umgesetzt werden müssen: Schnell – Langsam – Klein – Groß – stark – ängstlich – selbstbewußt. Analyse: Wie geht jemand der selbstbewußt ist?

- Spielform zum Thema laute Stimme: Roboterspiel: Zwei Roboter (dumm und schwerhörig) gehen in entgegengesetzte Richtungen. Der dritte Mitspieler (Roboterlenker) muss die Roboter mit einem lauten ‚Halt, Stopp‘ zum stehen bringen und kann dann die Laufrichtung verändern. (Ziel: Gerade Haltung, feste Stimme, deutliche Signale)

- Fallkreis: Alle Hocken im Innenstirnkreis, nur wenige stehen in der Mitte. Sie haben die Aufgabe, die Hockenden umzuschubsen. Diese rollen aber wieder in ihre Ausgangsposition. Schaffen sie es, dass alle gleichzeitig mit dem Rücken die Erde berühren? Wenn nicht, Hilfe holen. Wieviel Hilfe benötigt ihr? (Ziel: Selbsteinschätzung, Hilfe holen, die man braucht)

- Einer liegt auf dem Bauch. Wie viele können gegen dich sein, damit du immer noch aufstehen kannst? Wie viele Helfer brauchst du, damit du aufstehen kannst?

- Degleichen im Maikäferkampf (Ziel: Selbsteinschätzung, Hilfe holen)

Fortbildung : ,Selbstbehauptung und Selbstverteidigung, 23. – 25.1. 2015, Westerstede

## **SV-Einheit I:**

Theorie:

- Gewaltbereitschaft/Gewalterfahrung
- Vital-/Einstellungs-Pyramide
- Stress-Modell (Herzratenmodell n. Grossmann)
- Recht (Notwehr/Nothilfe) / Verantwortlichkeit
- Colour-Code, Video-Clips zur Phase "Weiß"
- Clip: "Don't attac me wrong"

Praxis:

Aufwärmen im Bereich Verteidigungsstellung, spielerische Übungsformen.

Grundlagen der Schlag- und Tritttechniken

- Handballenstoß
- Faustschläge
- Schläge von außen (offene und geschlossene Hand)
- Ellenbogen
- Kniestoß
- Fußtritt
- Fußstoß
- Low-Kick

Grundlagen der Abwehrtechniken

- passiv Block
- aktiv Block

Koordinative Übungsformen mit Veränderungen der Informations- und Druckbedingungen.

Fortbildung : ,Selbstbehauptung und Selbstverteidigung, 23. – 25.1. 2015, Westerstede

## **SV-Einheit II:**

Theorie:

- SV-Prüfung
- Parkplatz: Technikauswahl, Abgrenzung Ju-Jutsu, Altergrenze, etc.

Praxis:

Aufwärmen durch

- Wdh. Schlag- und Tritttechniken in koordinativer Übungsform
- Situationslösung von Umklammerungsangriffen (judospezifisch, selbstverteidigungsbezogen)

Situationslösung Angriff "Schwitzkasten"

- frühzeitig (rausdrehen)
- fixiert (Körperabbiegen)
- zu Boden (Übernahme mit Sutemi-Waza)
- am Boden (Befreiungstechnik)

Dynamische Übungsform:

- Lernzielkontrolle "Vollschutzanzug"

Fortbildung : ,Selbstbehauptung und Selbstverteidigung, 23. – 25.1. 2015, Westerstede

