

Selbstbehauptungskurs für Schüler/innen bis 14 Jahren

Malu Schäfer-Salecker

Jahrgang 1958

Karate seit 1992, 2. Dan

B-Trainer Selbstverteidigung

Gewaltschutztrainer

(Trainerlizenzen über den Deutschen Karateverband, Deutscher Sportbund erworben)



Erfahrung:

- Training hauptsächlich mit 7 - 16 Jährigen im Karateverein Friedberg (www.karateverein-friedberg.de), regelmäßiges Training seit 2001, Themenkurse und Trainer auf Lehrgängen.
- Eigene, offen ausgeschriebene Selbstverteidigungskurse z.B. bei einer Jugendfeuerwehr, über den Naturheilverein und die Familienbildungsstätte Friedberg, aber auch Selbstbehauptungstraining in Horteinrichtungen.
- Im Ganztags-Programm der Adolf-Reichwein-Schule Friedberg 2011-2012.

Sei Dein eigener Schutzengel!

Lernziel: Es geht darum Gefahrensituationen rechtzeitig zu erkennen, selbstbewusst und kompetent darauf zu reagieren und sich diesen entziehen.

Lerninhalte:

- Rechtzeitiges Einschätzen und Erkennen von potenziellen Gefahren.
- Auf die eigenen Gefühle hören.
- Umgang mit Angst
- Intuition, selbstbewusstes Auftreten und körperliche Fitness
- Einsatz von Körpersprache, Mimik, Körperhaltung, Stimme
- Die eigene Meinung klar zu sagen.
- Position und Rechte vertreten, ohne dabei andere zu verletzen.
- Die Fähigkeit „Ja“ und „Nein“ sagen zu können.
- Die entstehenden Spannungen aushalten.
- Sich vor aggressivem Verhalten schützen.
- Richtig helfen und Hilfe holen

Methoden:

Rollentraining, Spiele und sportliches Training für Koordination, Reaktion, Fitness

Altersgruppen:

Immer nur 2 Jahrgänge zusammenfassen

Kurs:

Ob als Angebot über mehrere Tage, als Block oder während einer Projektwoche wird verabredet

Preis:

Wird je nach Maßgabe verabredet.

Kontakt:

Malu Schäfer-Salecker

Auf dem Biek 12

61169 Friedberg

Tel: 0171 513 22 94

Email: info@maluschaefer.de