



## Fort- und Weiterbildung

Selbstverteidigung, Gewaltprävention, Angst in der Dunkelheit, Mädchen stärken Mädchen, Ringen und Rangeln

## Gewaltprävention und Selbstverteidigung

### Ziel der Fortbildung

Die teilnehmenden Lehrkräfte lernen, eine sensible Form der körpernahen Auseinandersetzung zu führen und sich der Verantwortung, Achtsamkeit und Fürsorge im Umgang mit sich selbst und anderen bewusst werden.



Foto: Rolf Simmerer

### Inhalt der Fortbildung

Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten einige Bausteine der Kampfkunst und erlernen durch Spiel- und Übungsformen ein vertrauensvolles Miteinander.

Zu den Übungen gehört das Experimentieren mit dem Gleichgewicht, Körperspannung und Kräfteressen, Anleitung zum sicheren Fallen, Zwei- oder Mehrkampfsituationen.

## Kursinhalte

- Den Gegner als Mensch und Partner sehen und einen friedlichen Weg aus Konflikten finden
- Die eigene Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, persönliche Bewegungserfahrungen erweitern und Kooperationsfähigkeit schulen
- Zwei und Mehrkämpfe aller Art ausprobieren und abzuwehren lernen: Würgen, Umklammern, Messer- und Stockangriffe
- Erlernen von ausgewählte Techniken für Angriff und Verteidigung
- Bewegungsabläufe einer eigenen Kampfchoreographie erarbeiten

## Kontakt

Wenn Sie Interesse an einem ausführlichen Gespräch haben, nutzen Sie bitte das Kontaktformular auf meiner Homepage oder vereinbaren telefonisch einen Termin.

*Sylvia De Rosa – Coaching mit Bewegung*  
Dipl. Sportwissenschaftlerin

Mobil: 0157-896 413 66  
[www.sylvia-de-rosa.de](http://www.sylvia-de-rosa.de)