

Modul 1.1

Zielgruppe Kinder bis 10 Jahre Dauer: 60-120 Minuten

Konzept & Inhalte:

Einführung in das Kampfkunsttraining Taekwon-Do: Schulung psychomotorischer Bereich

- Koordinations- und Konzentrationsübungen
- Gleichgewichtsübungen
- Übungen zur Verbesserung der Körpersprache
- Gymnastik & Stretching

Gruppenbildung:

- einfache Partnerübungen
- Bedeutung von Empathie und Rücksichtnahme aufzeigen
- Fehlverhalten aufzeigen → Gefahr von Mobbing / Ausgrenzung

Eigenschutz / Prävention:

- aufrechte Körperhaltung
- richtiger Einsatz der Körpersprache
- sicherer Gang und sichere Gestik
- gezieltes Einsetzen der Sprache – „Nein“, „Stopp Signale“, ...
- positive und selbstsichere Ausstrahlung
- Wahrnehmung der Umgebung

Selbstverteidigung:

- Aufmerksamkeit erregen
- Stoppsignal setzen
- Befreiung aus unterschiedlichen Fixierungs- und Haltegriffen
- Befreiung aus einem Würgegriff

Modul 1.2:

Zielgruppe Kinder bis 10 Jahre. Dauer: 4 – 8 Kurstage, je 60 - 90 Minuten

Konzept & Inhalte:

Einführung in das Kampfkunsttraining Taekwon-Do: Schulung psychomotorischer Bereich

- Umfangreiche Koordinations- und Konzentrationsübungen
- Schulung Gleichgewichtssinn
- Schulung der Körpersprache
- Einführung und Festigung von Fuß- und Kick- und Schlagtechniken
- Gymnastik & Stretching

Gruppenbildung:

- vertiefte Partnerübungen
- Verhaltenssensibilisierung bei Partnerübungen
- Fehlverhalten aufzeigen → Gefahr von Mobbing / Ausgrenzung
- nach Absprache weitere Elemente angepasst an die Zielgruppe

Eigenschutz / Prävention:

- aufrechte Körperhaltung
- richtiger Einsatz der Körpersprache
- sicherer Gang und Gestik
- gezieltes Einsetzen der Sprache – „Nein“, „Stopp Signale“, ...
- positive und selbstsichere Ausstrahlung
- Wahrnehmung der Umgebung

Selbstverteidigung:

- Erarbeitung von Handlungskonzepten für unterschiedliche Gefahrensituationen
- Aufmerksamkeit erregen
- Angreifer auf Abstand halten
- Befreiung aus unterschiedlichen Fixierungs- und Haltegriffen
- Befreiung aus unterschiedlichen Würgegriffen