

Bemerkung: Die Inhalte von Modul 2 entsprechen denen von Modul 1 (Kinder bis 10 Jahre). Die Elemente Eigenschutz und Selbstverteidigung werden jedoch deutlich stärker gewichtet.

Modul 2.1 -J11-14:

Zielgruppe Jugendliche 11 bis 14 Jahre. 1x 2 Stunden

Konzept & Inhalte:

Einführung und Einblick in das Kampfkunsttraining Taekwon-Do

- Koordinations- und Konzentrationsübungen
- Gleichgewichtsübungen
- Übungen zum Verbessern 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
- Sprache
- positive und selbstsichere Ausstrahlung
- Wahrnehmung der Umgebung

Selbstverteidigung:

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

Modul 2.2-J11-14:

Zielgruppe Jugendliche 11 bis 14 Jahre. 4 – 8 Kurstage x 60 - 90 Minuten

Konzept & Inhalte:

Festigung Kampfkunsttraining Taekwon-Do – Schulung psychomotorischer Bereich

- Umfangreiche Koordinations- und Konzentrationsübungen
- Schulung Gleichgewichtssinn
- Schulung der Körpersprache
- Einführung und Festigung Fuß-Kicktechniken
- Übungen auf Schlag-Pratzen
- Gymnastik & Stretching

Gruppenbildung:

- vertiefte Partnerübungen
- Verhaltenssensibilisierung bei Partnerübungen
- Fehlverhalten aufzeigen → Gefahr von Mobbing / Ausgrenzung

Eigenschutz / Prävention:

- aufrechte Körperhaltung
- richtiger Einsatz der Körpersprache
- sicherer Gang und Gestik
- Sprache
- 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

Gewalt Prävention:

- angepasst an die Zielgruppe