

## Modul Sicherheitstraining

Zielgruppe Junioren ab 15 / 16 Jahre und Erwachsene. Dauer: 90 Minuten

### Konzept & Inhalte:

Herz- & Kreislaufaktivierung im Rahmen eines Kampfkunsttrainings:

- Schulung psychomotorischer Bereich / Koordinative Fähigkeiten
- Hand Blocktechniken
- Hand-, Fuß- und Schlagtechniken
- Gymnastik & Stretching

Eigenschutz:

- Körperhaltung und richtiger Einsatz der Körpersprache
- richtiger Einsatz der Sprache. Was muss ich unbedingt vermeiden
- Wahrnehmung der Umgebung
- kein Heldentum

Selbstverteidigung:

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

Gewaltprävention:

- Sensibilisierung für unterschiedliche Gefahrensituationen
- Fokus: KO-Tropfen (Prävention, Maßnahmen)

Notwehr nach §32 StBG:

- was ist erlaubt und in welchem Rahmen
- was ist nicht erlaubt, was ist im Graubereich

## Modul 3.2

Zielgruppe Junioren & Azubis ab 15 / 16 Jahre. Dauer: 4 – 8 Kurstage je 60 - 90 Minuten

### Konzept & Inhalte:

Inhalte wie in Modul 3.1, darüberhinausgehend:

- Festigung und Vertiefung psychomotorischer Bereich / Koordinative Fähigkeiten
- ausgewogenes Herz-Kreislauftraining (die Intensität wird an die Gruppe angepasst)

### Eigenschutz & Selbstverteidigung

- Festigung und Vertiefung von Eigenschutz und Selbstverteidigung
- erlernen und festigen von wirksamen Schlagtechniken (Handlungsoptionen in absoluten Notsituationen)
- Tatschock-Umkehr (Rollenspiele üben)

### Mentale Vorbereitung durch angeleitete Selbstreflexion:

- selbstbewusst durchs Leben
- Selbstverteidigung beginnt im Kopf
- persönliche Belastbarkeit, individuelle Handlungskompetenzen in Stresssituationen

### Gewaltprävention:

- Aufteilung der Präventionsinhalte in mehrere Einheiten, Anreicherung mit weiteren Fallbeispielen.

Unser Präventionskonzept wurde im August 2023 von Herrn Frank Stratz, Polizeikommissar, Präsidium Freiburg, Referat Prävention begutachtet und in vollen Umfang bestätigt.