

WingTsun 

Selbstverteidigung und
Gesundheitstraining von Kopf
bis Fuss.

www.wingtsun.ch

WINGTSUN-GEWALTPRÄVENTION

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE



**WingTsun-Schule
Oberbuchsiten**

Husmatten 657
4625 Oberbuchsiten

Handy 076 499 99 11

sifu.fredy.markwalder@ewto.ch
www.wingtsun.ch/oberbuchsiten

INTUITION

Die Schüler lernen, ihrer Intuition zu vertrauen und entwickeln ein natürliches "Frühwarnsystem" für bedrohliche Situationen.

KOMMUNIKATION

Der gezielte Einsatz von Psychologie, Körpersprache und rhetorischen Mitteln eröffnet die Möglichkeit, Streit zu verhindern.

SELBST-BEWUSSTSEIN

Durch ein erhöhtes Selbstbewusstsein verlassen die Schüler eine mögliche Opferrolle und erlangen mehr Sicherheit und Durchsetzungsvermögen.

SELBST-VERTEIDIGUNG

SchülerInnen lernen eine unkomplizierte und notwehr-gerechte Verteidigung. Kinder und Jugendliche erleben im Schulalltag und in der Freizeit mehr persönliche Freiheit durch die Gewissheit: „*Ich kann mich verteidigen!*“

ZIVILCOURAGE

Wer sich selbst verteidigen kann, hat auch das Selbstbewusstsein und den Mut, anderen beizustehen.

GEWALTPRÄVENTION AN SCHULEN

Täter suchen Opfer – legen SchülerInnen die Opferhaltung ab, entziehen sie den potenziellen TäternInnen eine wichtige Grundlage für aggressives Verhalten.

Grenzen ziehen!

Grenzen bewachen!

Grenzen verteidigen!

Gewaltpräventionsunterricht an Schulen vermittelt Kindern und Jugendlichen die Fähigkeit, Verantwortung für ihre eigene Sicherheit zu übernehmen. Durch die praktische und theoretische Auseinandersetzung mit dem Thema erlangen sie mehr Selbstwertgefühl und lernen gleichzeitig einen respektvolleren Umgang untereinander.

Idealerweise wird der Inhalt in Grundkursen zwischen 3 und 12 Lektionen vermittelt. Schulungen können jedoch auch gemäss Absprache stattfinden: in- oder ausserhalb der Schulzeit, im Rahmen von Projektwochen oder Schulsporttagen, in gemischten oder nach Geschlechtern getrennten Gruppen.

Preise für das unten aufgeführte Grundangebot finden Sie auf der separaten Preisliste. Kurse nach Absprache offerieren wir gerne gemäss Ihren Bedürfnissen.

KURSTYP

INHALT

Einführungskurs

(3 Lektionen)

Erkennen gefährlicher Situationen, erlernen einfacher Deeskalations- und Selbstverteidigungs-Techniken.

Basiskurs

(6 Lektionen)

Erweiterung und Vertiefung der Inhalte des Einführungskurses.

Intensivkurs

(12 Lektionen)

Basiskurs + ausführliche Übungen zur Selbstbehauptung. Juristische und praktische Betrachtung zu Notwehr und Nothilfe. Spezielle Konfliktsituationen.

WINGTSUN - GEWALTPRÄVENTION FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

So unterschiedlich die Ursachen sind, welche zu gewalttätigem Verhalten führen, entwickeln sich handgreifliche Konfrontationen nach wenigen, bekannten Mustern.

WingTsun-Gewaltprävention gibt die Möglichkeit, diese Muster zu erkennen und zu durchbrechen, um so Konfliktsituationen zu bewältigen. Die dazu eingesetzten Methoden geben gleichzeitig potenziellen Aggressoren Mittel in die Hand, um ihrerseits die Konflikte gewaltlos zu lösen.

Ähnlich der Level in einem Computerspiel lernt der/die SchülerIn neue Verhaltensweisen, um erfolgreicher mit Grenzüberschreitungen um zu gehen.

LEVEL 1

Opferverhalten zieht Gewalttäter an! Wer sich wie ein Opfer verhält, bringt sich unbewusst in Gefahr und ist dadurch der entstehenden Situation relativ hilflos ausgeliefert. Es gilt, zu lernen, sich **selbstbewusst** zu verhalten!

LEVEL 2

Unachtsamkeit lässt Warnsignale übersehen! Nicht nur jugendliche Naivität, sondern auch das bewusste Entschärfen der Sinne durch Rauschmittel, Kopfhörer, Telefonieren usw. erhöhen die Wahrscheinlichkeit, überraschend in eine Konfrontation zu geraten. Um einen Level höher zu steigen, lernen SchülerInnen, ihre Sinne und Intuition richtig einzusetzen.

LEVEL 3

Kommt es trotzdem zu Handgreiflichkeiten, ist einfache, angepasste und effiziente Selbstverteidigung nötig, um die Situation zu klären. WingTsun-Techniken lassen sich wirkungsvoll selbst gegen grössere und stärkere Angreifer einsetzen.

LEVEL 4

Aufbauend auf den Level 1-3 wird hier gelernt, die Attacke im Ansatz zu erkennen und zu stoppen. Dies erfordert hohe Aufmerksamkeit, dafür weniger Körperkraft und macht umso mehr Eindruck auf das Gegenüber.

LEVEL 5

Richtig erfolgreich ist man, wenn der potentielle Angreifer gar nicht mehr versucht, einen Angriff zu starten. Im fünften Level geht es darum, mit aussagekräftiger Selbstbehauptung möglichen Angreifern den Wind aus den Segeln und somit seine Angriffslust zu nehmen.

LEVEL 6

Der höchste Level steht für Zivilcourage und Mut. Mit dem neu erworbenen Selbstbewusstsein und der damit verbundenen sicheren Ausstrahlung haben die SchülerInnen die Opferrolle weit hinter sich gelassen. Sie werden nicht mehr belästigt und haben jetzt sogar die Möglichkeit, Schwächeren beizustehen. Denn nur wer für seine eigene Sicherheit sorgen kann, hat den Mut und die Mittel, Zivilcourage zu zeigen.

„Kinder und Jugendliche, die gelernt haben, sich in gefährlichen Situationen klug zu verhalten, legen einen Grundstein für ihr ganzes Leben.

Sie werden auch als Erwachsene solchen Situationen nicht hilflos ausgeliefert sein.”

VERBAND UND ORGANISATION SCHWEIZ

Die WingTsun-Schulen Schweiz wurden 1983 gegründet und bestehen mittlerweile aus ca. 40 Schulen in der gesamten Schweiz. Sie sind Mitglied des weltgrößten Selbstverteidigungs-Verbands, der EWTO (Europäische WingTsun Organisation).

Die EWTO wird in Europa durch ca. 2'000 Schulen und über 50'000 aktiven Mitgliedern vertreten. Sie hat sich in den Bereichen Selbstverteidigung, Gesundheitstraining und Kampfkunst spezialisiert und hat eigene, speziell geschulte Experten auf dem Gebiet der Gewaltprävention.

Die Ausbilder/innen der WingTsun-Schulen Schweiz leiten seit vielen Jahren professionell eigene Schulungen im Bereich Selbstverteidigung, Selbstbehauptung und Gewaltprävention für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Auf Wunsch vieler Eltern und Lehrer hat die EWTO in Zusammenarbeit mit Psychologen, Polizeibeamten, Lehrern, Erziehern, Eltern und den erfahrensten Selbstverteidigungsexperten spezielle Kurse für den Schulbereich entwickelt. Diese Kurse werden bereits seit einigen Jahren an zahlreichen Schulen, Kindergärten, Jugendeinrichtungen, Mädchen- und Frauen-Institutionen usw. mit grossem Erfolg durchgeführt. Damit leistet die EWTO einen aktiven Beitrag zur Gewaltprävention und bietet allen Kursteilnehmern die Möglichkeit, schnell und effektiv ihre Handlungsfähigkeit zu erweitern.

EWTO-Ausbilder/innen für Gewaltprävention werden ausführlich - entsprechend den Qualitätskriterien der EWTO - geschult.