



# Kinder Selbstsicherheitstraining und Gewaltprävention

22. Februar bis 23. Mai 2012  
jeweils mittwochs von 14.00 bis 15.30 Uhr



Kungfuzius

in Zusammenarbeit mit





## Kinder Selbstsicherheitstraining (10-12 Jahre)

**12 Einheiten zu 90 Minuten**

**Jeweils mittwochs ab 22. Feb. bis 23. Mai 2012**

**Zeit: von 14.00 bis 15.30 Uhr**

**Kosten: Fr. 250.-**



### **Sich selber behaupten**

Die Techniken der Selbstverteidigung sind nur Mittel zum Zweck, nämlich der Erlangung von mehr Selbstsicherheit.

### **Sich selbst wirkungsvoll verteidigen**

Die Techniken bestehen aus wenigen, ähnlichen, aufeinander aufbauenden Körperbewegungen, die relativ einfach von Kindern und Jugendlichen umgesetzt werden können.

In unserem Selbstbehauptungskurs wechseln sich gesprächsorientierte, theoretische Inhalte mit abgestimmten Spielen und praktischen Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungsübungen ab.

Selbstsicherheit ist in diesem Training somit Ziel und Weg zugleich. Deshalb gilt im Kursverlauf die Weisheit aus den Kampfkünsten «Der Weg ist das Ziel».



## Inhalte des Kinder Selbstsicherheitstrainings:

### Themenzentriertes Arbeiten/Theorie/Rollenspiele

Wird durch Manuela Griffel, Schülerin des Bai Yun Wu Guan und Polizistin der Kantonspolizei Schwyz, geleitet



- Bearbeitung der Themen Gewalt und Aggression
- Angst und Mut
- Opferrolle und Täterrolle
- Mobbing
- Grenzen setzen lernen und auch Grenzen erkennen
- Rollenspiele
- Besprechen von Verhaltens- und Sicherheitsregeln
- Notwehrrecht / Notweggesetz
- Fallbeispiele aus dem Alltag

### Selbstverteidigungstraining

Wird durch Urs Camenzind und einem/einer Trainingshilfe durchgeführt

- Schulung der Stimme/schreien lernen
- Kennen lernen der körpereigenen Waffen
- Selbstverteidigungs-Verhaltensregeln
- Passive Abwehrtechniken, Schutzhaltungen, Stop-Position
- Üben von Schlagtechniken am Schlagpolster
- Griff löse- und andere Befreiungstechniken
- Fusstritte und Stampftechniken
- Partnerübungen gegen unterschiedlichste Angreifer und Angriffe
- Schritzübungen, Ausweichtechniken und Abduckübungen
- Verteidigung in der Bodenlage/Bodentechniken
- Schulung des Selbstbehauptungswillens – Kampfgeist

### Kungfuzius sagt:

«Aus Rücksicht auf die Gesundheit der Kinder, werden keine Hebel-, Wurf- und Falltechniken unterrichtet!»



# Leitung des Kinder Selbstsicherheitstrainings



Leiter und Trainer  
**Urs Camenzind (geb. 1966)**  
• Lehrer für Selbstverteidigung  
• Dipl. Taijiquan und Qigong Lehrer  
• Dipl. Sporttherapeut  
• Erwachsenenbildner SVEB



Leitung Themenzentriertes Arbeiten  
**Manuela Griffel**  
• Kantonspolizei Schwyz  
• Schülerin bei Bai Yun Wu Guan



Übungsleiter Selbstverteidigung  
**Thomas Murer**



Übungsleiterin Selbstverteidigung  
**Reni Camenzind**

## Anmeldung und Kursort **BAI YUN WU GUAN**

Tai Chi | Qi Gong | Kung Fu  
Sinslerstr. 12  
6330 Cham  
Telefon/Fax (0041) 041 750 05 77  
E-Mail: [info@tjq.ch](mailto:info@tjq.ch)

Weitere Informationen und Kurse finden Sie unter:  
[www.tjq.ch](http://www.tjq.ch)

