

Ki-do

- Die intelligente Art der Selbst-Verteidigung - für Jugendliche

Die Spannbreite der Gewalt ist groß: Schlägerei, Raubüberfall, Diebstahl, Mobbing, Ausgrenzen, Verbalattacken, Telefonterror, sexuelle Gewalt: Belästigung bis Vergewaltigung. Während über 25-jähriger Tätigkeit auf dem Gebiet der Selbstverteidigung wurde das pädagogisch-psychologisch ausgerichtete Konzept **Ki-do** entwickelt. **Ki-do: der Weg der geistigen Energie!**

Lernziele des Seminars:

Effektive Selbst-Verteidigung gegen

- physische Gewalt
- psychische / verbale Gewalt
- sexuelle Gewalt

Lerninhalte des Seminars:

- Konfliktvermeidung: Kommunikation und Kooperation: vom Gegen- zum Miteinander
- Entwicklung einer starken Ausstrahlung (Haltung, Gestik, Mimik, Stimme)
- Wachsamkeit schulen: Gefahren erkennen, Gefahren vermeiden
- Gelassenheit schulen, Selbstvertrauen stärken, Emotionen kontrollieren
- Deeskalationstechniken
- Bereitschaft und Techniken (Handlungsstrategien) zum starken Konter – psychisch und physisch – erarbeiten
- Möglichkeiten, sein Kraftpotential zu nutzen und zu vergrößern, um sich ggf. mit einfachen, realistischen Kampftechniken gekoppelt mit geeigneten Psycho-Strategien wirkungsvoll zu verteidigen
- Sich selbst (= Selbst-Verteidigung) aber auch anderen helfen können (= Zivilcourage)
- Wünsche der Teilnehmer werden gern in das Seminar integriert.

Zeitlicher Rahmen:	14 Unterrichtsstunden an 3 Vor- o. Nachmittagen
Termin und Ort	nach Absprache in Ihrer pädagogischen Einrichtung
Kosten u. Teilnehmerzahl:	€65,- bei mind. 15 Teilnehmern; ab 7. Klasse