

Selbstbehauptungs-Seminar

Gewaltprävention/Intervention • Selbstbehauptung • Selbstverteidigung

Jugendweihe Oebisfelde

Programm

Samstag, den 20.04.2024 von 14:00h bis 18:00h

- 14:00Uhr Begrüßung und Vorstellung
Was erwartet die Teilnehmer
- 14:10 Uhr Aufwärmen mit Gymnastik / Tabata Schlagtechniken
Round Pads / Weste 1 Min
- 14:30Uhr Gewalt was verstehen wir darunter
Prävention / Intervention (**Filme**)
Notwehr / Nothilfe
K.O. Tropfen > Situationen besprechen im öffentlichen Raum
Wie wirken Alkohol / Drogen (**Rauschbrille**)
- 15:00 Uhr Situationslehre / Handlungsoptionen
(offene Hände / verbal / Körperhaltung)
- 15:50 Uhr Pause**
- 16:00 Uhr Überschreitung der persönlichen Distanzzone
Herzfrequenz Entwicklung in Stresssituationen

Übung „Halt Stopp“ eine oder mehrere Personen kommen auf dich zu!
- 16:30 Uhr Verteidigung gegen Schlag- Umklammerungs- und Festhalteangriffe
- 17.10 Uhr Szenarien Training
➤ Parkbank/Bushaltestelle
➤ Im Bus Vorsfelde
➤ In der Tiefgarage etwas aus dem Auto holen
➤ Geldautomat
- 17:30 Uhr Fitness Übungen mit Faustschutz und Schlagpolster
- 17:45 Uhr Teamaufgaben in Gruppen
Am Boden liegend Befreiung aus dem Kreis, Pendel & Baumstamm
- 17:55 Uhr Verabschiedung