

Ausbildung zur Pallas-Trainerin/zum Pallas-Trainer für Selbstverteidigung (Basiskurs)

- 1. Ausbildungsziel** Die TeilnehmerInnen werden mit dem Ziel ausgebildet, kompetent Grundkurse in frauen- und mädchenspezifischer Selbstverteidigung leiten zu können.
- 2. Ausbildungsdauer** Der Basiskurs dauert 6–8 Tage, davon 1 Tag Vorkurs. Es wird eine vollumfängliche und aktive Teilnahme verlangt!
- 3. Zulassungsbedingungen**
- Allgemein**
- Mindestalter: Kalenderjahr des 20. Geburtstages
 - Bereitschaft zur TrainerInnentätigkeit
 - Ausbildung in 1. Hilfe
 - Nichtbetriebsunfallversicherung
- Kampfsport/
Selbstverteidigung**
- InteressentInnen **müssen** bei der Anmeldung mindestens 2 Jahre Erfahrung in einer Kampfsport- und/oder Selbstverteidigungsart haben und regelmässig (mindestens 1x wöchentlich) trainieren.
 - Erfahrung in der frauenspezifischen Selbstverteidigung und eine Hospitanz in einem Pallas-Grundkurs.
 - Bestätigungen müssen, versehen mit Datum und Unterschrift der jeweiligen Organisation, der Anmeldung beigelegt werden.
 - Bei Bedarf vermittelt die IG PALLAS Adressen für entsprechende Einsatzmöglichkeiten.
- Vorausgesetztes
Hintergrundwissen**
- Fachlektüre zu den Themen Gewalt im Allgemeinen, sexuelle Ausbeutung, Opfer-Täter-Dynamik, Feminismus, Patriarchat.
- Grundlagenlektüre**
- Graff, Sunny:
Mit mir nicht! Selbstbehauptung und Selbstverteidigung im Alltag.
Orlanda Frauenverlag. ISBN-Nr. 3-929823-26-8
 - Schulz von Thun, Friedemann (1999):
Miteinander reden 1
Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH. ISBN-Nr. 3-499-17489-8
- Frauen
Persönlichkeit**
- Auseinandersetzung mit dem eigenen Frau-Sein sowie der Rolle als Verteidigerin. Auseinandersetzung mit eigenem Machtverhalten und eigener Gewalterfahrung. Bereitschaft, sich selbst zu hinterfragen. Bereitschaft zur fachbezogenen Weiterbildung. Bereitschaft, Frauenanliegen auch im Alltag ernst zu nehmen und zu vertreten.
- Frauen
Führungsfunktion**
- Bereitschaft, in frauen- und mädchenspezifischen Selbstverteidigungskursen stark und selbstbewusst die Führung zu übernehmen. Sensibler und verantwortungsvoller Umgang mit den Kursteilnehmerinnen. Belastbarkeit. Identifikation mit den Grundsätzen Pallas.

**Männer
Persönlichkeit**

Auseinandersetzung mit dem eigenen Mann-Sein sowie der Rolle als Angreifer in frauen- und Mädchenspezifischen Selbstverteidigungskursen. Auseinandersetzung mit eigenem Machtverhalten und eigener Gewalterfahrung. Bereitschaft, sich selbst zu hinterfragen. Bereitschaft zur fachbezogenen Weiterbildung. Bereitschaft, Frauenanliegen auch im Alltag ernst zu nehmen und zu vertreten.

**Männer
Führungsfunktion**

Bereitschaft, als Assistenztrainer im Zweierteam Frau/Mann frauen- und Mädchenspezifische Selbstverteidigungskurse durchzuführen. Fähigkeit, bei Bedarf in den Hintergrund zu treten oder die eigene Sichtweise einzubringen. Sensibler und verantwortungsvoller Umgang mit den Kursteilnehmerinnen. Belastbarkeit. Identifikation mit den Grundsätzen Pallas.

Teamarbeit

Verantwortung für gemeinsame Aufgaben und Ziele übernehmen. Kommunikationsfähigkeit (Fähigkeit, Konflikte auszutragen). Fähigkeit und Bereitschaft, konstruktive Kritik anzubringen und entgegenzunehmen.

Zulassung zum Grundkurs

Nach dem Vorkurs (SV-Techniken, Rollenspiele, Theorie) werden die InteressentInnen innerhalb einer Frist von maximal 14 Tagen schriftlich benachrichtigt und für den Hauptkurs eingeladen oder mit Angabe der allenfalls (noch) nicht erfüllten Anforderungen zurückgestellt.

4. Inhalte Grundkurs

Vertiefen des Hintergrundwissens. Vertiefen der frauen- und Mädchenspezifischen Selbstverteidigungstechniken. Spezifische Unterrichts- und Trainingslehre. Kursorganisation.

5. Prüfungen

Lehrübung, Lernkontrolle

6. Qualifikation

Kurs bestanden als Pallas-Trainerin oder Pallas-Trainer. Die Anerkennung wird alle zwei Jahre durch den Besuch eines Pallas-Weiterbildungskurses bestätigt.

7. Versicherungsschutz

Die TeilnehmerInnen sind selbst für ausreichenden Versicherungsschutz zuständig, Pallas übernimmt keine Haftung!

8. TrainerInnenberechtigung

Diplomierte Pallas-Trainerinnen können selbstständig, diplomierte Pallas-Trainer können im Zweierteam (Frau/Mann) als Assistenztrainer frauen- und Mädchenspezifische Selbstverteidigungskurse durchführen.

9. Auskunft und Anmeldung

Auskunft erteilt das Sekretariat der IG Pallas (Kontakt s. Seite 1).
Anmeldung mit Formular und kompletten Unterlagen
bis spätestens 2 Monate vor dem Vorkurs!

10. Rücktrittsbestimmungen

Mit der Anmeldung werden Fr. 50.– Einschreibgebühr sowie
sämtliche Kurskosten fällig.

Bei Rückzug der Anmeldung werden folgende Beträge fällig:

- Fr. 50.– bei Abmeldung vor Versand der Kurseinladung
- Fr. 50.– sowie 50% der Kurskosten nach erfolgter Kurseinladung
- Fr. 50.– sowie sämtliche Kurskosten
bei Nichterscheinen ohne Abmeldung