

# Zulassungsbedingung BA

## zur Pallas Trainerin für Selbstverteidigung

### Basisausbildung (BA)

#### 1. Ausbildungsziel

Die Teilnehmerinnen werden mit dem Ziel ausgebildet, kompetent Grundkurse in frauen- und mädchenspezifischer Selbstverteidigung leiten zu können.

#### 2. Ausbildungsdauer

Die Basisausbildung dauert 7 Tage, aufgeteilt in einen Workshop (½ Tag), 3 Modul-Wochenende und einer Lehrübung (½ Tag). Es wird eine vollumfängliche und aktive Teilnahme verlangt!

Es muss eine schriftliche Begründung ans Sekretariat eingereicht werden, falls die Module nicht alle nacheinander besucht werden können. In Ausnahmefällen ist es möglich, die Module innerhalb von 3 Jahren mit einem Diplom auszuschliessen.

#### 3. Zulassungsbedingungen

- Frauen ab 20 Jahre aus dem Bereich Kampfsport/Kampfkunst oder mit einer Tätigkeit im sozialen, psychologischen oder pädagogischen Bereich. Weitere Interessierte auf Anfrage. Grundsportlichkeit ist von Vorteil.
- Ausbildung in 1. Hilfe
- Nichtbetriebsunfallversicherung
- Fachwissen zu den Themen Gewalt im Allgemeinen, sexuelle Ausbeutung, Opfer-Täter -Dynamik, Genderthemen (Feminismus, Patriarchat, Rollenbilder usw.) wird empfohlen.
- Motivationsschreiben:
  - Warum möchten Sie Pallas Trainerin werden?
  - Welche Erfahrungen und Stärken bringen Sie mit?
  - Wie verstehen Sie Ihre Rolle als Frau bei einem frauen- oder mädchenspezifischen Selbstverteidigungskurs
  - Welche Erwartungen haben Sie an die Ausbildung zur Pallas-Trainerin?
- Teilnahme an einem frauenspezifischen Selbstverteidigungskurs innerhalb der letzten 10 Jahre, von Vorteil an einem Pallas-Grundkurs.

- Eine Hospitanz (6-12 Std.) in einem Pallas-Grundkurs. Bestätigung muss, versehen mit Datum und Unterschrift der jeweiligen Pallas-Trainerin, der Anmeldung beigelegt werden.
- Ihre Eignung wird anhand der eingeschickten Unterlagen, Ihrer Erfahrungen und des Workshops eingeschätzt. Der Zulassungsentscheid zur Basisausbildung erhalten Sie spätestens zwei Wochen nach dem Workshop.

#### 4. Frauen Persönlichkeit

- Auseinandersetzung mit dem eigenen Frau-Sein und der damit verbundenen Vorbildfunktion sowie der Geschlechterrollen
- Reflektion des eigenen Verhaltens und der persönlichen Erfahrungen in Bezug auf Macht und Gewalt
- Kommunikations- und Konfliktfähigkeit: Bereitschaft konstruktive Kritik anzubringen und entgegenzunehmen
- Wille, Frauenanliegen auch im Alltag ernst zu nehmen und zu vertreten
- Identifikation mit den Pallas-Grundsätzen
- Interesse zur fachbezogenen Weiterbildung

#### 5. Frauen Führungsfunktion

- Respektvolles und selbstbewusstes Leiten von frauen- und Mädchenspezifischen Selbstverteidigungskursen
- Sensibler und verantwortungsvoller Umgang mit den Kursteilnehmerinnen
- Belastbarkeit

#### 6. Pflichtlektüre für Frauen

Um Sie optimal auf die Pallas Basisausbildung (BA) vorzubereiten, empfehlen wir Ihnen, sich intensiver mit folgenden Themen auseinanderzusetzen:

**Selbstbehauptung, Selbstverteidigung, Gefahrenerkennung, Gefahrenbewältigung, Genderfragen, Machtverhältnisse, Sozialisation, historische Entwicklungen, Psychologie und Kommunikation.**

Auf unserer Pallas Homepage finden Sie dazu passende Empfehlungen unter diesem Link: <https://www.pallas.ch/ausbildung/aus-und-weiterbildung/basisausbildung.html>

Wir schreiben keine Pflichtlektüre vor, bitten Sie jedoch, aus den verschiedenen Themenbereichen drei Empfehlungen zu wählen, die Sie lesen oder anhören können.

## Ausbildungsstruktur BA

#### 7. Inhalt Workshop

- BA-Ausbildnerinnen kennen lernen
- Infos zu Pallas
- Unterschied zwischen Kampfsport und Pallas erläutern
- Selbstbehauptung und Grenzen setzen
- Pallas Selbstverteidigungstechniken

- Rollenspiel
- BA: Zulassungsbedingung, Struktur und Inhalte
- Erwartungen und Fragen der Teilnehmerinnen klären

## 8. Inhalte Basisausbildung

- Vertiefen des Hintergrundwissens: Gewalt, Gefühle, Rollenbewusstheit, Kommunikation, Vorurteile, Hilfsangebote, kritische Situationen im Unterricht
- Schulung der frauen- und mädchenspezifischen Pallas Selbstverteidigungstechniken mit verschiedenen Trainingsarten
- Erlernen von verbalen Selbstbehauptungsstrategien, Grenzen setzen
- Spezifische Unterrichts- und Trainingslehre, spielerische Schulungsmethoden der SV Techniken
- Entwicklung von Verhaltensstrategien in Zusammenhang mit gesellschaftlich vorgegebenen Rollenmustern
- Kursorganisation und Lektionsgestaltung

## 9. Qualifikation

- 7 Tage BA mit aktiver Teilnahme
- Vortrag halten während einem der Module von ca. 10 Min. über ein selbstgewähltes Thema (siehe Anmeldung)
- Selbstreflexion: persönliche Ausbildungsschritte dokumentieren
- Organisation und Durchführung von Lehrübung (1-2 Std.) nach dem 3. Modul
- Zertifizierung mit Qualifikationsgespräch

## 10. Kosten

| <u>Kurs</u> | <u>Pallas Mitglied</u> | <u>Nicht-Mitglied</u> |
|-------------|------------------------|-----------------------|
| Workshop:   | Fr. 180.-              | Fr. 230.-             |
| Modul 1:    | Fr. 560.-              | Fr. 610.-             |
| Modul 2:    | Fr. 610.-              | Fr. 660.-             |
| Modul 3:    | Fr. 560.-              | Fr. 610.-             |
| Lehrübung:  | Fr. 450.-              | Fr. 500.-             |

*Kurskosten inkl. Pausenverpflegung, ohne Essen und Übernachtung*

## 11. Versicherungsschutz

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

## 12. Trainerinnen-berechtigung

- Nach dem Besuch des Workshops, der BA-Module 1-3, der Absolvierung einer Lehrübung und positiver Beurteilung durch die Ausbilderinnen sowie der Erfüllung der aufgeführten Bedingungen, erhält die Kandidatin das Diplom zur Pallas-Trainerin.
- Sie ist berechtigt, unter dem Label Pallas selbstständig frauen- und mädchenspezifische Selbstverteidigungskurse durchzuführen
- Diplomierte Pallas-Trainerinnen können die Pallas-Mitgliedschaft erwerben und so ihre Kurse auf der Pallas-Homepage ausschreiben lassen oder für Kursanfragen via Pallas-Administration vermittelt werden.

- Die Anerkennung als Pallas-Trainerin wird alle zwei Jahre durch den Besuch eines Weiterbildungskurses bestätigt.  
[www.pallas.ch/trainerin/aus-und-weiterbildungen.html](http://www.pallas.ch/trainerin/aus-und-weiterbildungen.html)

### **13. Anmeldung**

Anmeldung mit Formular und kompletten Unterlagen bis spätestens 2 Monate vor Kursbeginn an die Kursleitung  
[katharina.eisenring@pallas.ch](mailto:katharina.eisenring@pallas.ch)

### **14. Rücktrittsbestimmungen**

Die TeilnehmerInnen müssen über eine ausreichende Unfallversicherung verfügen. Die Anmeldung ist verbindlich. Bei Rückzug der Anmeldung nach der Ausstellung der Anmeldebestätigung werden folgende Beiträge fällig, welche die Kursteilnehmerin selber bezahlen muss.

- 30 bis 8 Tage vor Kursbeginn 50% der Kurskosten
- 7 bis 0 Tage vor Kursbeginn 100% der Kurskosten
- Dies gilt, falls der Kursplatz nicht wieder besetzt werden kann.

Bei Krankheit oder Unfall vor Kursbeginn: Das einbezahlte Kursgeld wird nur zurückerstattet, wenn die Annullation aus medizinischen Gründen erfolgt. In diesem Falle muss innert zwei Tagen eine schriftliche Begründung sowie ein Arztzeugnis zugestellt werden. Für den Administrationsaufwand werden Fr. 50.- geschuldet.

2026.8.31/KE