

# Zulassungsbedingung BA

## zum Pallas-Assistenz-Trainer für Selbstverteidigung

### Basisausbildung (BA)

- 1. Ausbildungsziel**

Die Teilnehmer werden mit dem Ziel ausgebildet, im Zweierteam mit einer Frau in der Hauptleitung, kompetent Grundkurse in frauen- und mädchenspezifischer Selbstverteidigung mitleiten zu können.
- 2. Ausbildungsdauer**

Die Basisausbildung dauert 4 ½ Tage, aufgeteilt in einen Workshop (½ Tag) und 2 Modul-Wochenende. Wir verlangen eine vollumfängliche und aktive Teilnahme! 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 abzuschliessen.
- 3. Zulassungsbedingungen**
  - Männer 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 zur Anmeldung:
    - Warum möchten Sie Pallas Assistenz-Trainer werden?
    - Welche Erfahrungen und Stärken bringen Sie mit?
    - Wie verstehen Sie Ihre Rolle als Mann bei einem frauen- oder mädchenspezifischen Selbstverteidigungskurs?
    - Welche Erwartungen haben Sie an die Ausbildung zum Assistenz-Trainer?
  - Eine Hospitanz (3-4 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. Männer Persönlichkeit**
  - Auseinandersetzung mit dem eigenen Mann-Sein und gesellschaftlichen Männlichkeitskonzepten.
  - Bewusstsein über die Rolle als Angreifer in frauen- und Mädchenspezifischen Selbstverteidigungskursen.
  - Motivation, eigenes Machtverhalten und eigene Gewalterfahrung kritisch zu hinterfragen.
  - 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. Männer Führungsfunktion**
  - Bereitschaft, als Assistenz-Trainer im Zweierteam mit einer Frau als Hauptleitung, frauen- und Mädchenspezifische Selbstverteidigungskurse mitzuleiten.
  - Verantwortung für gemeinsame Aufgaben und Ziele übernehmen.
  - Fähigkeit, bei Bedarf in den Hintergrund zu treten bzw. die eigene Sichtweise einzubringen.
  - Sensibler und verantwortungsvoller Umgang mit den Kursteilnehmerinnen.
  - Belastbarkeit
  
- 6. Pflichtlektüre für Männer**
  - Ausbildungshandbuch, (wird am Workshop abgegeben)
  - Grundlagen der Transaktionsanalyse, kurz und bündig, Jürg Bolliger, 3. überarbeitete Auflage 2020, ISBN: 978-3-7519-0185-7, EAN: 9783751901857  
Bestellen unter: <https://juerg-bolliger.com/publikationen/>
  - Selbstbewusst Nein sagen, Grenzen setzen – Grenzen achten, Gisela Ruffer & Herbert Ruffer (2019). Junfermann, ISBN: 978-3-95571-878-7, EAN: 9783955718787
  - Weitere Literaturempfehlungen siehe Pallas Homepage

## **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, Männlichkeitskonzepte, Hilfsangebote
  - 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

- 4 ½ 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
- Zertifizierung mit Qualifikationsgespräch

## 10. Kosten

<u>Kurs</u>	<u>Pallas Mitglied</u>	<u>Nicht-Mitglied</u>
Workshop:	Fr. 150.- *	200.- *
Modul 1:	Fr. 500.-	550.-
Modul 2:	Fr. 550.-	600.-

Kurskosten inkl. Pausenverpflegung, ohne Essen und Übernachtung  
 \* bei Teilnahme am BA werden diese Kosten angerechnet

## 11. Versicherungsschutz

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

## 12. Trainerinnen-berechtigung

- Nach dem Besuch des Workshops, der BA-Module 1 & 2 und positiver Beurteilung durch die Ausbilderinnen sowie der Erfüllung der aufgeführten Bedingungen, erhält der Kandidat das Diplom zum Pallas-Assistenz-Trainer.
- Diplomierte Assistenz-Trainer können die Pallas-Mitgliedschaft erwerben und auf einer Pallas-Liste aufgeführt und durch Pallas Trainerinnen in Kursen eingesetzt werden.
- Die Anerkennung als Assistenz-Trainer 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  
[karin.vonwil@bluewin.ch](mailto:karin.vonwil@bluewin.ch)

## 14. Rücktrittsbestimmungen

Bei Rückzug der Anmeldung werden folgende Beträge fällig:

- Fr. 50.– für Administrationsaufwand bei Abmeldung vor Versand der Kursunterlagen
- Fr. 50.– sowie 50% der Kurskosten nach Versand der Kursunterlagen
- Fr. 50.– Administrationsaufwand sowie alle Kurskosten bei Abmeldung 7 Tage vor Kursbeginn