

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 abzuschliessen.

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**
- 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. Dokument Literaturempf. für BA
<https://www.pallas.ch/ausbildung/aus-und-weiterbildung.html>

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. 150.- *	200.- *
Modul 1:	Fr. 500.-	550.-
Modul 2:	Fr. 550.-	600.-
Modul 3:	Fr. 500.-	550.-
Lehrübung:	Fr. 450.-	500.-

Kurskosten inkl. Pausenverpflegung, ohne Essen und Übernachtung

* bei Teilnahme am BA werden diese Kosten angerechnet

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 dann für Kursanfragen via Pallas-Administration vermittelt werden.
- Die Anerkennung als Pallas-Trainerin wird alle zwei Jahre durch den Besuch eines Weiterbildungskurses bestätigt. Siehe Dokument Weiterbildungspflicht auf <https://www.pallas.ch/ausbildung/aus-und-weiterbildung.html>

13. Anmeldung

Anmeldung mit Formular und kompletten Unterlagen bis spätestens 2 Monate vor Kursbeginn an die Kursleitung 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

12.2022 /KV