

Modul 1: Standtechnik, Kommunikation, Hintergrundwissen

22./23. August 2020

Ort: Judo & Ju Jitsu Club Aarau, Delfterstrasse 44, 5000 Aarau
www.ijjcaarau.ch

Unterrichtszeit: Samstag: 9.00h – 12h und 13.30h bis 18h
 Sonntag: 8.30h – 12h und 13.00h bis 16h

Technik 1

- Standtechnik 1: Selbstbewusste Körpersprache und Körperhaltung, Grenzen setzen, Stopp, Abwehr
- Standtechnik 2 (Handgelenk, Umklammerung, Würgen)
- Schocktechniken, Schlagtechniken, Schlagparcours, Brettritual
- Opferhilfe, Notwehrrecht
-
- *Verschiedenen Trainingsarten der Techniken in kleinen und in grossen Gruppen*
- *Spielerische Schulungsmethoden*
- *Ideen zum Einlaufen*
- *Spiele*

Kommunikation

- Feedback geben/nehmen: *Beispiele und Anwenden bei Technik 1*
- Transaktionsanalyse (TA): Grundeinstellung ich bin ok – du bist ok
Beispiele aus dem Unterrichtsalltag

Hilfsangebote für Erwachsene

Pallas-Leitung & Struktur

- Info Pallas-Leitung & Struktur

Hintergrundwissen

- Gewalt und Ausbeutung: Gewaltformen, wer sind die TäterInnen / Opfer
(Vertiefen der Grundlagen im Ausbildungshandbuch)
- Wichtige Begriffe: Grenzverletzungen, Gewalt, sexuelle Übergriffe und Belästigungen, sexuelle Ausbeutung, Cybermobbing usw.
Wie vermittele ich das an einem SV Kurs?
- Umgang mit Eskalationen in Pallas-Weiterbildungen
- Gefühle: Mut, Wut, Angst, Umgang mit der Angst; *(Grundlage im AHB)*
Wie vermittele ich das an einem SV Kurs?
Ideen für aktive Sequenz im Unterricht

Modul 2: SV Frauen, Technik & Leitungsmodell mit Kader-Trainer

24./25. Oktober 2020

Ort: Judo und Ju-Jitsu Club Solothurn (hinter dem Kino Capitol)
www.jjc-solothurn.ch/

Unterrichtszeit: Samstag: 9.00h – 12h und 13.30h bis 18h
 Sonntag: 8.30h – 12h und 13.00h bis 16h

| |
|---|
| <p>Rollenspiele</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Erlernen von verbalen Selbstbehauptungsstrategien im Rollenspiel |
| <p>Technik 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Bodentechnik: Falltechnik, Fuss packen, sitzen, liegen usw. ○ Pallas-Leitungsmodell: Mann/Frau ○ <i>Verschiedenen Trainingsarten der Techniken in kleinen und in grossen Gruppen</i> ○ <i>Spielerische Schulungsmethoden</i> ○ <i>Ideen zum Einlaufen</i> ○ <i>Spiele</i> |
| <p>Hintergrundwissen</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Pallas-Leitungsmodell: Mann/Frau ○ Rollenbilder: Modell, Vorbild und Rollenbewusstheit ○ Entwicklung von Verhaltensstrategien in Zusammenhang mit gesellschaftlich vorgegebenen Rollenmustern ○ Vorurteile <ul style="list-style-type: none"> ● Welche Vorurteile gibt es bei den TN an SV-Kursen? ● Stereotypen ● Selbstreflexion: Welche Vorstellung habe ich? |
| <p>«Männerarbeit»</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Gesprächsrunde mit den Männern mit Pallas-Kader-Trainer |
| <p>Standortbestimmung für die Frauen</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Einzelgespräch mit den Frauen |
| <p>Technik 1 Wiederholen</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Spezifische Unterrichts- und Trainingslehre ○ Hypothesen bilden ○ <i>Verschiedenen Trainingsarten der Techniken in kleinen und in grossen Gruppen</i> ○ <i>Spielerische Schulungsmethoden</i> ○ <i>Ideen zum Einlaufen</i> ○ <i>Spiele</i> |
| <p>Kurs-Marketing</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Aufzeigen von weiterführender Unterstützung: z.B. als Hilfstrainerin sich anbieten, Regionalvertreterin usw. ○ Vermarktung der eigenen Kurse ○ Info Kurse für Knaben |

Modul 3: SV Jugend, schwierige Situationen & Technik

12./13. Dezember 2020

Ort: Judo und Ju-Jitsu Club Kiai Cham
 Schulhaus Röhrliberg 2, 6330 Cham
www.kiaicham.ch/kontakt.html

Unterrichtszeit: Samstag: 9.00h – 12h und 13.30h bis 18h
 Sonntag: 8.30h – 12h und 13.00h bis 16h

| |
|--|
| <p>Pubertät</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Entwicklungsaufgaben ○ Hirnstrukturelle Veränderungen |
| <p>Gruppenentwicklung</p> |
| <p>Optimus Studie und weitere aktuelle Studien</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ sexuelle Übergriffe unter Jugendlichen ○ erste Liebe – erste Hiebe ○ Wer ist betroffen? Von wem gehen sexuelle Belästigungen aus? |
| <p>Hilfsangebote Jugendliche</p> |
| <p>Kommunikation</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ TA: Ich – Zustände |
| <p>Kritische Situationen im Unterricht</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ TA: Drama-Dreieck / Gewinner-Dreieck |
| <p>Unterrichtsplanung / Lektionsgestaltung Theorie</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Kursorganisation ○ Lektionsplanung |
| <p>Alle Techniken wiederholen</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Schlag-Parcours-Ideen als Schlusstraining ○ <i>Verschiedenen Trainingsarten der Techniken in kleinen und in grossen Gruppen</i> ○ <i>Spielerische Schulungsmethoden</i> ○ <i>Ideen zum Einlaufen</i> ○ <i>Spiele</i> |