

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 (1/2 Tag), 3 Modul-Wochenende und einer Lehrübung (1/2 Tag). Es wird eine vollumfängliche und aktive Teilnahme verlangt!
- 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, ISBN: 978-3-7322-8046-9, EAN: 9783732280469
 - Das Nichtkamp-Prinzip: Konfliktbewältigung, De-Eskalation Selbstverteidigung von Rüdiger Lenz, ISBN 978-89967-153-7
 - Weitere Literaturempfehlungen folgen

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 BA20 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.
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

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