
Die drei Bereiche im Selbstschutz

Wahrnehmen der Umgebung

- Wahrnehmung meiner eigenen Person (als Teil meiner Umgebung) mit meinen körperlichen, geistigen und emotionalen Grenzen
- Fluchtmöglichkeiten
- Möglichkeiten, die Aufmerksamkeit auf mich, den/die TäterInnen zu lenken; potentielle HelferInnen suchen

Verhalten ohne Kontakt

- Verbale De-Eskalationsstrategien parat haben, um einen Körperkontakt zu vermeiden
- Kraftvolle, sichere, innere Haltung durch entsprechende Körperhaltung zum Ausdruck bringen (Stimme, Gestik, Mimik)
- Grenzen / persönlicher Raum / Abstand wahren
- Dem eigenen Gefühl / der Intuition vertrauen: „Was will **Ich**?!“

Verhalten mit Kontakt

- Bedeutet immer Eskalation
- Alles andere ist vorher gescheitert / ich wurde überrascht
- Harter / weicher Schutz
- Wegschieben / (weg) schubsen
- Raus aus der Situation

Sven Burkard

- Sportpädagoge
- Karatelehrer, 5. Dan
- Antiaggressivitätstrainer® / Coolnesstrainer®
- Selbstverteidigungslehrer im Deutschen Karateverband e.V.
- SOS-Trainer
- Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungslehrer für Berufsgruppen



Kontakt

Sven Burkard
Basaltstraße 15
26725 Emden
Tel.: 04921/801504
Mobil: 0151/41213386

E-Mail: wacipi@gmx.net

Homepage: www.ikiya.de

Angriff ist die
schlechteste Verteidigung
Kontrolle ist die beste
Verteidigung!



- Gewaltprävention • Deeskalation •
- Schutz •

Selbstbehauptungs- und
Selbstschutztraining für Kindergärten,
Grundschulen, weiterführende Schulen
und Jugendhilfe-Einrichtungen

Info zum SOS-Training

SOS ist ein präventives, de-eskalierendes Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstraining. Es bietet Kindern und Jugendlichen verschiedene Möglichkeiten, sich zu schützen, ohne dabei selber zum Angreifer/zur Angreiferin werden zu müssen.

Im Training lernen die Kinder und Jugendlichen sowohl ihre eigenen Stärken als auch für den Schulhof geeignete Methoden kennen, um diese für ihren eigenen Schutz einsetzen zu können.

Thema Gewalt

- Auseinandersetzung mit dem Gewaltbegriff
- Kennenlernen von Täterstrategien (Verstehen, wie Täter ihre Tat planen)

Deeskalation

Elemente der Deeskalationsstrategien sind:

- Körper, Körperkontakt, Raumverhalten, verbale sowie Fluchtstrategien
- Interventionsverhalten (Hilfe holen, Hilfe geben, Zivilcourage)
- Verbales Training (lernen, den Angriff ins leere laufen zu lassen, den Angriff umleiten, paradoxe Intervention)

Schützen ohne Schlagen



Gefahren erkennen,
sich schützen,
sich behaupten

Inhalte und Methoden

- Körperschulung, Körpersprache
- Szenisches Training
- Konzentrations- und Entspannungstraining
- Lernen durch Geschichten
- Achtsamkeit und Wachsamkeit
-



Zeitlicher Rahmen der Angebote

- Impulsworkshops 4 - 6 Stunden
- Fortlaufende Kurse ab 4 Einheiten

Schulungen für Lehrkräfte

- Tagesseminare 8 Stunden
- Wochenendseminare 12 - 20 Stunden