

Prüfungsprogramm für Kinder im Bereich Selbstverteidigung

Dieses Prüfungsprogramm folgt den Prinzipien von Tieren, die in verschiedenen Stufen die Entwicklung der Kinder im Bereich Selbstverteidigung symbolisieren. Die Tiere stehen für spezifische Eigenschaften, die die Kinder in jeder Phase ihrer Ausbildung entwickeln sollen. Jede Stufe ist auf die körperliche, geistige und emotionale Entwicklung der Kinder ausgerichtet, um ihnen nicht nur Selbstverteidigungstechniken zu vermitteln, sondern auch Selbstbewusstsein, Verantwortung und Klugheit.

Stufe 1: Schildkröte – Anfänger

Begründung:

Die Schildkröte symbolisiert Geduld, Ausdauer und einen sicheren Rückzugsort. Sie steht für den Beginn der Reise, in der das Kind grundlegende Fähigkeiten und Vertrauen aufbaut.

Ziele:

Sicherheitsverhalten:

Erkennen und Vermeiden von gefährlichen Situationen. Grundverständnis für Selbstschutz.

Körpersprache und Haltung:

Einnehmen einer stabilen Körperhaltung, die Sicherheit und Selbstbewusstsein ausstrahlt.

Einfacher Schutz:

Lernen der einfachsten Verteidigungstechniken wie Blocken und Abwehren (z.B. ein einfacher Armblock gegen einen Schlag).

Bewegungskoordination:

Einfache Übungen zur Körperbeherrschung und ersten Bewegungsabläufen (z. B. lockeres Ausweichen, einfache Schritte zur Flucht).

Verhalten bei Gefahr:

Entwicklung eines Plans zur Flucht und Rückzug (z. B. sich zurückziehen und laut um Hilfe rufen).

Prüfungsinhalte

Verhalten bei Bedrohung:

Das Kind soll eine gefährliche Situation simulieren (z. B. Angriff von vorne) und den richtigen Rückzug üben.

Grundlegende Abwehrtechnik:

Abwehren eines leichten Angriffs (z. B. Abwehren eines Schlags mit einem Block).

Koordinationsübung:

Einfache Koordinationsübungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Ausweichbewegungen.

Stufe 2: Katze - Fortgeschrittene Anfänger

Begründung:

Die Katze steht für Schnelligkeit, Beweglichkeit und Anpassungsfähigkeit. In dieser Stufe geht es darum, die ersten Reflexe zu entwickeln und die Körperbeherrschung zu steigern.

Ziele:

Schnelligkeit und Reflexe:

Reaktionsübungen, um schnelle Entscheidungen und Bewegungen zu fördern.

Kombination von Abwehr und Angriff:

Einfache Angriffstechniken wie ein gezielter Faustschlag oder Kick nach einer Abwehr.

Sicheres Auftreten:

Entwicklung von Selbstbewusstsein in der Bewegung.

Koordinierte Bewegungen:

Verbesserung der Beweglichkeit und der Fähigkeit, sich schnell aus der Gefahrenzone zu bewegen.

Prüfungsinhalte

Reaktionsübung:

Ein Partner greift an (z. B. mit einem Schlag), und das Kind soll blitzschnell ausweichen oder blocken.

Abwehr und Konter: Ein Angriff (z. B. Schwinger von der Seite) abwehren und sofort mit einem gezielten Konter (z. B. Faustschlag oder Fußkick) antworten.

Beweglichkeitstest: Übungen zur Beweglichkeit, z. B. schnelles Ausweichen oder das Umspringen, um eine imaginäre Gefahr zu entkommen.

Stufe 3: Fuchs - Fortgeschrittene

Begründung:

Der Fuchs ist für Klugheit, Vorsicht und Beobachtungsgabe bekannt. Diese Stufe fördert strategisches Denken und die Fähigkeit, Gefahren frühzeitig zu erkennen und gezielt zu handeln.

Ziele:

Situationsanalyse:

Erkennen von Gefahren in simulierten Szenarien und das Treffen der richtigen Entscheidung.

Strategisches Vorgehen:

Entwickeln von Strategien, um eine Gefahr zu umgehen oder einen Angriff zu stoppen.

Selbstbeherrschung:

Bewusster Umgang mit der eigenen Kraft und dem Wissen, wann Verteidigung oder Angriff notwendig ist.

Fortgeschrittene Techniken:

Einführung in einfache Hebeltechniken oder das Verändern der Position, um aus einer gefährlichen Situation zu entkommen.

Prüfungsinhalte

Gefahrenanalyse:

In einer simulierten Situation (z. B. Angriff aus dem Hinterhalt) soll das Kind die Gefahr erkennen und entscheiden, ob es flieht, blockt oder kontert.

Strategische Abwehr:

Abwehren eines gezielten Angriffs und dabei eine clevere Position einnehmen (z. B. Angriff blocken, dabei in die seitliche oder rückwärtige Position gehen).

Verteidigung mit Hebel:

Einfache Hebeltechnik üben, um einen Gegner zu entwaffnen oder aus der Balance zu bringen.

Stufe 4: Adler – Erfahrene

Begründung:

Der Adler symbolisiert Stärke, Weitblick und den Mut, sich schwierigen Situationen zu stellen. In dieser Stufe geht es darum, die Fähigkeiten weiter auszubauen und in komplexeren Szenarien sicher zu handeln.

Ziele:

Klarer Fokus und Weitblick in einer stressigen Situation ruhig bleiben und den Überblick behalten.

Verteidigung unter Druck:

Lernen, auch unter Druck ruhig und effektiv zu reagieren.

Komplexe Techniken:

Einsatz komplexerer Selbstverteidigungstechniken wie Takedowns oder Würfe.

Selbstbewusstsein und Verantwortung:

Ein gestärktes Selbstbewusstsein entwickeln und verstehen, dass Verteidigung auch mit Verantwortung einhergeht.

Prüfungsinhalte:

Kombination von Abwehr und Angriff:

Ein Angreifer attackiert mit mehreren Schlägen oder Tritten, und das Kind muss mit einer Kombination aus Abwehr und Angriff reagieren.

Verteidigung unter Stress:

Ein Szenario mit Zeitdruck (z. B. mehrere Angriffe in schneller Folge) und das Kind muss kontrolliert reagieren.

Kampf aus der Bewegung:

Anwendung von Hebeln und Würfen, um einen Gegner zu Boden zu bringen und sich zu befreien.

Stufe 5: Drache – Meister

Begründung:

Der Drache steht für Weisheit, Unbesiegbarkeit und die Fähigkeit, sowohl sich selbst als auch andere zu schützen. Die höchste Stufe beinhaltet die Vollendung der Ausbildung und die Entwicklung von Meisterschaft in der Selbstverteidigung.

Ziele:

Meisterschaft der Techniken:

Perfekte Beherrschung der erlernten Selbstverteidigungstechniken.

Verantwortung für andere:

Fähigkeit, andere zu beschützen und in einer Gefahrensituation auch anderen zu helfen.

Strategische Planung:

Die Fähigkeit, sich in jeder Situation klug und verantwortungsbewusst zu entscheiden.

Mentoring:

Verantwortung zu übernehmen.

Prüfungsinhalte:

Komplexe Szenarien:

Das Kind muss sich gegen mehrere Angreifer verteidigen und dabei sowohl die Angriffe abwehren als auch eigene Gegenangriffe erfolgreich einsetzen.

Verteidigung unter extremem Stress:

Eine realistische Gefahrensituation mit mehreren unvorhersehbaren Elementen (z. B. Angriff von allen Seiten, Täuschungstechniken des Angreifers).

Schutz eines Anderen:

Eine Person muss vor einem simulierten Angreifer geschützt werden, und das Kind muss dabei ruhig und effektiv handeln.

Fazit

Dieses Prüfungsprogramm stellt sicher, dass die Kinder in jeder Stufe nicht nur physische Techniken erlernen, sondern auch ihre geistige und emotionale Entwicklung vorantreiben. Die Symbole der Tiere helfen dabei, die jeweiligen Entwicklungsphasen anschaulich zu machen und den Kindern Orientierung zu geben. Indem die Kinder die Qualitäten der Tiere wie Geduld, Klugheit, Beweglichkeit und Weisheit verkörpern, entwickeln sie sich zu verantwortungsvollen und selbstbewussten Individuen, die sowohl sich selbst als auch andere schützen können.