

Themenliste

Langzeitprojekt Stopp heißt Stopp

Definitionen:

- Erwartungen der Adressaten
- Vorstellung Kampfsport – wer macht was
- Definition Kampfsport und Selbstverteidigung
 - Kampfsport = beinhaltet Regeln
 - SV = Angreifer-Verteidiger Interaktion, handelt nach StGb 32
- Das Konzept und die Bedeutung von „Stopp heißt Stopp“

Ampelprinzip:

- ist das taktische Vorgehen und beschreibt Formen der Auseinandersetzung
 - Konfliktvermeidung
 - z.B. Rettungsinseln
 - Selbstbehauptung
 - z.B. Regeln der verbalen Auseinandersetzung
 - Selbstverteidigung
 - geschulte Automatismen körperlicher Verteidigung

Gewalt:

- Definition von Gewalt
 - Beginnt verbal
- Mobbing und Strategien dagegen (Marvin Story)
 - Antrieb und Mittel
 - Folge: Implosion-Explosion
- Kinderfänger und Strategien dagegen (Timon Story)
 - Überlegener Gegner
 - Glaubhaft als Helfer
- Geschlechter-Differenz bei Gewaltausübung
 - Jungen (Batman, Stärke, Erscheinung Darth)
 - Mädchen (Style, Stimme)
 - Differenzen in Gewichtung und Wahrnehmung
 - Unterschiede im Verhalten Gleichaltriger
 - Evolution, ihre Rollenverteilung, sehr lustiger Bezug zu Klasse, die fremden Raum betritt (Beobachtung)

Kalte Dusche:

- Schüler wissen und Schüler reden über Themen, aber wenden sie nicht an
 - Umweltschutz (Müll Party)
 - Integration (Klaus)

Warme Dusche:

- Gerechtigkeitsprinzip z.T. ehrlicher als Erwachsene
 - Gut
 - Zu viel

Kritik an Erwachsenen:

- z.B. ihr Unverständnis des Racheprinzips jüngerer Schüler beim Zeckspiel

Integration

- Herkunft?
- Kultur?
- Glaube?
- Kleidung/Aussehen?
- Hobbys?

Gruppen- und Klassenstruktur

- Gemeinschaftsgefühl? Zusammenhalt? Heterogenität?

Anatomie

- Vitalzonen
- Körperwaffen

Geheimnisse der SV

- Körperspannungsübungen, Atmung,..., Explosivität

Täter- und Opferprofil

- Herleitung des Verhaltens mit Beispielen aus der Tierwelt und unseren Vorfahren (Kragenechse, Brüllaffe)
- Urinstinkte (Rollenverteilung)
- Merkmale von Tätern und Opfern
 - Körpersprache (Mimik und Gestik)
 - Theater des Verteidigers (Signale)

Kämpfen nach Regeln

- Regeln werden angepasst
- mit Schützern, Schlagpolstern und Waffen

Rangeln und Raufen

- aus dem Schullehrplan
- Tipps für die Lehrer

Kämpfen ohne Regeln

- in Anlehnung an die Selbstverteidigung
 - Selbstregulierung, Selbstdisziplin, soziale, anatomische und moralische Einstellung zwingend erforderlich!

Praxis zu o.g. (Angr./Vert.; Vitalzonen; Körperwaffen; Körperspannung...)

- Fingerstich / Kehlkopfgrube
- Lowkick / Muskelaufbau, Hämatom
- Stoppfußstoß / Kniegelenk, Bänder
- Fauststoß / Plexus

warme Dusche

- Lob und Anerkennung seitens der Kursleitung

Situatives Training

- Darstellung von Gewaltsituationen

Waffen

- Waffengesetz

Klassengespräch

- Mediation
- Werte der Schüler
- Reflektion über eigenes und beobachtetes Verhalten

Die oben genannten Themen werden je nach Zielgruppe und Umfeldbedingungen entsprechend angepasst und gewichtet.

Konzept von Stefan Frommann, Kampfsportschule Budo Club Berlin, 2017, Copyright