

## Stark und selbstbewusst durchs Leben gehen

Wer Selbstbewusstsein ausstrahlt, läuft weniger Gefahr, zum Opfer zu werden und findet leichter Anschluss. Ziel unseres Trainings ist die ganzheitliche Entwicklung der Teilnehmer: Spielerische Übungen zur Verbesserung von Koordination, Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit, Kommunikationsaufgaben sowie Techniken zum Selbstschutz gehören bei uns ebenso zum Unterricht wie gegenseitige Unterstützung und Rücksichtnahme, Übernahme von Lehraufträgen und das Arbeiten an individuellen Zielvorgaben.

## Arbeit mit 5 Elementen

Ein zentraler Bestandteil des Bushin-Ryu Kempo Trainings ist die 5-Elemente-Lehre. So ist zum Beispiel jeder Schülerstufe ein Element zugeordnet, mit dem sich der Kempo bis zu seiner nächsten Prüfung intensiver beschäftigt. Auch der Wechsel der Elemente mit dem Jahreszeitenwechsel dient der Vertiefung verschiedener Aspekte im körperlichen und geistigen Bereich, z.B. in ...

### Feuer

- Durchsetzungsstärke und Zielstrebigkeit
- laut sein können / sich etwas trauen
- die innere Haltung entwickeln, sich wenn nötig zur Wehr zu setzen

### Wasser

- Einfühlungsvermögen
- Ausgleich schaffen
- für Annäherung sorgen
- Fallschule, Hebel, Würfe
- rangeln, raufen
- sich am Boden verteidigen können



### Luft

- sich lösen und Situationen einschätzen können
- Bewegungsfreude, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer

### Erde

- den eigenen Standpunkt vertreten
- Gelassenheit bewahren
- 'Nein' sagen können
- Kraft und Stabilität fördern

### Ku - Quellelement

- die Dualität überwinden, das übergeordnete Dritte finden

Über die Arbeit mit den fünf Elementen werden z.B. verschiedenste Handlungsalternativen aufgezeigt und geübt - sowohl für den Bereich Selbstverteidigung, als auch für alltägliche Situationen.

## Einführungsstunde für Schulen

Die Karate-Abteilungen der SpVgg Zeckern und des FSV Erlangen-Bruck bieten für Schulen in allen Klassenstufen Einführungsstunden zum Thema Kommunikation, Selbstbehauptung und Selbstschutz an. Inhalte sind u.a.:

- Was ist Gewalt und was kann ich dagegen tun? (speziell Ausgrenzung, Mobbing etc.)
- Körperhaltung, Stimme, Blick und Ausstrahlung (selbstbewusst auftreten, keine Opfer-signale aussenden, NEIN! signalisieren)
- Befreien aus Griffen
- Schützen gegen Schieben und Schubsen

**Dauer:** 45 oder 90 min je Gruppe

**Kosten:** keine für Schulen

**Kontakt:** Janine Böhme

☎ 0175 23 82 961

@ ffL.training.jb@gmail.com

武  
心  
流  
拳  
法