



## Ausbildung zur Übungsleiterin für Selbstbehauptung und Selbstverteidigung Sonderlizenz B gefördert durch das Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter NRW 2011

### Termine und Orte:

1. 09. April 2011 Radevormwald (Vorbereitungstreffen)
2. 20. – 22. Mai 2011 Radevormwald
3. 08. – 10. Juli 2011 Radevormwald
4. 16. – 18. September 2011 Radevormwald
5. 14. – 16. Oktober 2011 Radevormwald
6. 11. – 13. November 2011 Radevormwald
7. 09. – 11. Dezember 2011 Radevormwald

### Ziele / Inhalte:

In dieser Ausbildung werden Übungsleiterinnen und Trainerinnen qualifiziert, einen Kurs bzw. ein Vereinsangebot eigenständig vorzubereiten und durchzuführen. Voraussetzung für die Teilnahme ist eine gültige Breitensport-Lizenz oder vergleichbare Abschlüsse. Im Vordergrund steht bei dieser Ausbildung der Gesamtbereich der Selbstbehauptung, ergänzt durch Selbstverteidigungsmöglichkeiten und –techniken. Seit 2005 wird ebenfalls die Zielgruppe "Selbstbehauptung / Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen mit Zuwanderungsgeschichte" thematisiert.

### Inhalte der Ausbildung:

- Selbstbehauptung (Übungen, Spiele, Gespräche)
- Rollenspiele (Analysen von Alltagssituationen)
- Gewalt gegen Mädchen und Frauen
- Alltägliche Grenzüberschreitung
- Täter/in- / Opfer-Struktur
- Juristische Aspekte
- Selbstverteidigung in Theorie und Praxis
- Umsetzung innerhalb der Sportvereine

**Leitung der Ausbildung:** Ingrid Getz und Martina Wesselmann

### Beschreibung:

Die Ausbildung verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, d.h., dass Mädchen und Frauen in ihren körperlichen, geistigen und psychischen Dimensionen wahrgenommen und verstanden werden. Bei der Selbstbehauptung werden die Schwerpunkte auf die mentale und psychische Stärkung ihres Selbstbewusstseins gesetzt, während in der Selbstverteidigung die körperliche Auseinandersetzung im Vordergrund steht. Ganzheitlichkeit bedeutet in diesem Zusammenhang, dass Selbstverteidigungstechniken nur wirksam eingesetzt werden können, wenn im Rahmen der Selbstbehauptung der Wille zur Verteidigung manifestiert wurde. Das Ziel der Ausbildung ist, den teilnehmenden Frauen ihre individuelle Situation erfahrbar zu machen und gemeinsam Maßnahmen und Möglichkeiten zu entwickeln, ihre durch die gesellschaftlichen Strukturen eingeschränkten Lebensräume zu

erweitern. Dabei wird die Wahrnehmung und Durchsetzungsfähigkeit entwickelt, die es möglich macht, sich Meinungen, Einstellungen und reale Orte zurückzugewinnen, die aus Angst vor Konflikten, Aggressionen und unbekanntem Gefahren gemieden wurden.

Gleichzeitig werden die Teilnehmerinnen befähigt, das für sie selbst neu erworbene Wissen an die Zielgruppen weiterzugeben und sie bei der Entwicklung eigener Perspektiven anzuleiten und zu unterstützen.

Es gibt engere und weitere Definitionen von Gewalt. Gewalt ist alles, was gegen den eigenen Willen geschieht, sexuelle Gewalt ist das, was sich gegen Mädchen und Frauen als solche richtet, sie abwertet und Verunsicherung und Angst hervorruft sowie körperliche Übergriffe bis hin zur Vergewaltigung und Mord.

Prävention heißt Vorbeugung gegen und Verhinderung von Gewalt gegen Mädchen und Frauen. Traditionelle Strategien zur Vermeidung und Verhinderung sexueller Gewalt sind Einschränkungen ihrer Handlungs- und Bewegungsfreiheit durch Warnungen und Verbote. Die Teilnehmer/innen werden über gesellschaftliche und geschlechtsspezifische Strukturen informiert und für Verletzungen von persönlichen Grenzen und sexueller Gewalt sensibilisiert.

In dieser Ausbildung werden gemeinsam in Theorie, Gespräch und Bewegung Konzepte erarbeitet und eine individuell passende Strategie entwickelt, sich gegen Gewalt zu schützen und zu wehren. Ansatzpunkt für die Hilfe zur Selbsthilfe sind immer die Stärken und Möglichkeiten der einzelnen Teilnehmerinnen.

### **Kosten**

mit Vereinsempfehlung 465,-€

ohne Vereinsempfehlung 2425,-€

Dorota Sahle  
Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.  
Stab Politik/Grundsatzfragen und Koordinierung  
Friedrich-Alfred-Straße 25  
47055 Duisburg  
Tel. 0203 7381-847  
Fax 0203 7381-868  
E-Mail: [Dorota.Sahle@lsb-nrw.de](mailto:Dorota.Sahle@lsb-nrw.de)  
Internet: <http://www.wir-im-sport.de>