



Konzept für Ihre Grundschule

Spezielles Gruppen-Training für Schüler*innen in der Grundschule

Sicherheit für Ihre Schülerschaft

In diesem TA WingTsun Training erlernen die Schüler*innen eine sichere Körperhaltung, Körpersprache und Kommunikation.

Die Kinder lernen die Kampfkunst kennen und entdecken, wie sie sich erfolgreich schützen können.

Folgende Themenschwerpunkte umfassen das TA WingTsun Trainingskonzept:

Baustein: „Fester Stand“

Baustein: "Keil"

Baustein: „Stimme“

Baustein: „Abwehrhaltung“

Baustein: „Distanz halten“

Baustein: „Kommunikation und Soft-Skills“

Baustein: „Hilfe geben und Hilfe holen“



Einige Lerninhalte sind:

- Die Koordination des eigenen Körpers und die Verbesserung und die Festigung von Bewegungsabläufen, durch z.B. Fitness, sportartspezifisches Intensivtraining, Technikerwerb.

Das Training möchte „gezielte Bewegungen provozieren!“ um so koordinative, konditionelle Fertigkeiten und Fähigkeiten zu erlangen. D.h. sie trainieren ihre Kraft und Schnelligkeit in gezielten Reaktionsübungen und vieles mehr.

- „Achtsamkeit schulen und fördern“. Die Umgebung wahrnehmen, Situationen erkennen und angemessen Handeln.

- „Grenzen setzen und zeigen“. Fühlt sich eine Situation schlecht an, dann darf ich es sagen!

- „Soft Skills“. Was machen „Worte“ mit mir? Sender <-> Empfänger, dass vier Ohren Modell.

- „Hilfe anbieten“. Wie kann ich direkt Hilfestellung geben? Wo finde ich weitere Hilfe?

Seit mehr als 10Jahren unterrichte ich das „TA WingTsun Training“. Die Kampfkunst TA WingTsun basiert auf Erfahrungen aus dem alten China und wurden vor ca. 350 Jahren von der Shaolin Nonne „Ng Mui“ entwickelt und umgesetzt. Auf diesem alten Wissen basiert bis heute der Unterricht.

Mein Wissen und die Erfahrungen als Heilpädagogin komplementieren mein individuelles und vielschichtiges pädagogisches Konzept.

Ich möchte Kinder darin stärken, selbstbewusst in Konfliktsituationen auf sich zu achten.

Großen Wert lege ich darauf, den Kindern eine angstfreie, fröhliche und ergebnisorientierte Atmosphäre zu schaffen. Sie sollen sich wohl fühlen und mit viel Spaß lernen.

Ich möchte die Kinder darin unterstützen, sich kennenzulernen, sich zu auszuprobieren und sich zu entwickeln.

Ein intrinsisches Lernen schafft Raum für Selbstwirksamkeit, es stärkt die Eigenwahrnehmung und das Selbstbewusstsein.



Ina Brinkmann
Kötztinger Straße 2a
93466 Chamerau
St.-Nr. 211/242/40198
Tel: 0176 – 82740522
Web: www.selbstverteidigung-lernen.com
E-Mail: info@selbstverteidigung-lernen.com
Hannoversche Volksbank
IBAN: DE80 2519 0001 0659 2830 01



Kursangebot für Ihre Grundschule

Spezielles Gruppen-Training für Schüler im Grundschulalter Sicherheit für Ihre Schülerschaft

Sehr geehrte Schulleitung,
sehr geehrte Lehrerschaft,

gerne möchte ich mich vorab kurz vorstellen. Ich bin Ina Brinkmann, 56 Jahre alt, ausgebildete TA WingTsun Trainerin, Erzieherin und Heilpädagogin.

Mit dem Gedanken, Kindern und Jugendlichen ein eigenes Bewegungskonzept anzubieten, das nicht nur die Aktivierung der natürlichen Bewegungsfreude eines jeden Schülers auslöst, sondern es auch ganz nebenbei die Wahrnehmung, Koordination und Kondition fördert, war es nur ein kurzer Weg zu Ihnen in die Institution.

Sicher wünschen auch Sie sich, dass unsere Kinder sowohl heute als auch in der Zukunft gefahrlos und unbeschwert aufwachsen können. Doch Begriffe wie Unsicherheit, Angst, und Gewalt sind im heutigen Alltag präsenter denn je zuvor.

Darum ist ein Aufgreifen dieser Themen, in der Entwicklung von Kindern von immer größerer Bedeutung.



Unterstützend können dabei Präventions- und Sicherheitstrainings für Kinder sein.

Gezielte Bewegungen können so im Bewegungs- und Muskelgedächtnis gespeichert und als ganz natürliche Reaktionshandlung abgerufen werden.

Konflikte lassen sich dadurch zwar nicht grundsätzlich vermeiden, aber ein Kennenlernen des eigenen ICHs und des Körpers stärkt das Selbstbewusstsein.

Zudem erzielt das TA WingTsun Training eine verbesserte Körperhaltung und Körpersprache. Ebenso das Üben der Handhabung von schwierigen Situationen schult wichtige Fähigkeiten. Wertvolle „Soft Skills“, die unsere Kinder sowohl in naher Zukunft beispielsweise in der Grundschulzeit als auch in späteren Lebensabschnitten helfen können.

Kostendeckend biete ich die Übungseinheit für 90 Minuten/120,-€ an. Flexibel in der Anzahl der Übungseinheiten und der Teilnehmerzahl/Klassen/Jahrgangsstufen.

Falls auch Sie für Ihre Schule Interesse an diesem Konzept haben, können Sie mich gerne telefonisch unter **0176 827 405 22** kontaktieren. In einem persönlichen Gespräch können wir uns besprechen und ein individuelles Angebot für Ihre Schule erstellen.

Mit besten Grüßen,

Ina Brinkmann