



## Konzept für Ihre Einrichtung

**Spezielles Training für zwei- drei- und vierjährige**

**Sicherheit für Ihre Kinder**

### " Standfeste Pinguine trotzen dem Sturm "

Wie ein Pinguin in der Antarktis auch den schlimmsten Schneestürmen trotzt, lernen die Kleinen den festen und sicheren Stand. Sie lernen, wie sie herausfordernde Situationen erfolgreich meistern können.

Mit der Pinguinhandpuppe Namens „Pitti“ und einer Schatzsuche auf Entdeckungsreise gehen. Aufgebaut ist dieses Konzept, auf dem Bewegungslied „Pitsch, patsch Pinguin“. Spielerisch lernen die Kinder mit Liedern, Finger,- und Bewegungsspielen und in kleinen sportartspezifischen Übungen, ihre Umgebung wahrzunehmen, auf sich zu achten und erfahren, was ihnen guttut.

#### Folgende Themenschwerpunkte umfassen das Training:

Im ersten Übungsbaustein lernen die Kinder „den festen Stand“.

Im zweiten Übungsbaustein wird unser "Keil" vermittelt. Die Kinder lernen " **STOP!!!** " zu sagen/zeigen.

Der dritte Übungsbaustein erarbeitet eine „sichere und stabile Körperhaltung“, in der die Kinder lernen, mit dem ganzen Fuß aufzutreten und einen Schritt vorwärtszugehen.

Im vierten Übungsbaustein schulen sich die Kinder, „sich abzugrenzen und Distanz zu halten“.

Im fünften Übungsbaustein werden die Inhalte wiederholt, vertieft und als Ablauf trainiert.

Jeder Einstieg in die Übungseinheit ist inhaltlich mit der Wiederholung der vorherigen Stunde gefüllt.



Einige Lerninhalte sind:

- Die Koordination des eigenen Körpers und Verbesserung und Festigung von Bewegungsabläufen, durch z.B. gehen, hüpfen, springen. Hier wird der natürliche Bewegungsdrang als Basis genutzt.

Das Training möchte „gezielte Bewegungen provozieren!“, um so koordinative, konditionelle Fertigkeiten und Fähigkeiten zu erlangen.

Verstehen kommt von Stehen und Begreifen kommt von Greifen.

- Achtsamkeit schulen und fördern. Mit einem lustigen Pinguin Lied lernen sie, mögliche Gefahren zu erkennen und Abstand zu halten.

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

Seit vielen Jahren unterrichte ich das „TA Pinguin-Training“ mit zwei-, drei- und vierjährigen Kleinkindern. Die TA WingTsun Trainings basieren 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 und das „TA Pinguin-Training“. Mein Wissen und die Erfahrungen als Heilpädagogin komplementieren mein individuelles und vielschichtiges pädagogisches Konzept.

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 ausprobieren und sich zu entwickeln.

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

YouTube: **Image Film „TA Pinguin-Training“**

=> TA WingTsun Hannover-Davenstedt Ina Brinkmann

[www.selbstverteidigung-lernen.com](http://www.selbstverteidigung-lernen.com)



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



## **Kursangebot für Ihre Einrichtung**

**Spezielles Gruppen-Training für zwei, drei und vierjährige**

**Sicherheit für Ihre Kinder**

Sehr geehrte Leitung,  
sehr geehrtes pädagogisches Team,

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

Mit dem Gedanken, unseren jüngsten ein eigenes Bewegungskonzept anzubieten, das nicht nur der Bewegungs- und Entdeckungsfreude eines jeden Kleinkindes entgegenkommt, sondern es auch ganz nebenbei in der Wahrnehmung, Koordination und Kondition fördert, war es nur ein kurzer Weg zu Ihnen in die Einrichtung.

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 frühen Phase der Entwicklung von Kindern, von immer größerer Bedeutung.

Unterstützend können dabei Präventions- und Sicherheitstrainingskurse für Kinder bereits im ganz jungen Alter sein.

Gezielte Bewegungen können so im Bewegungs- und Muskelgedächtnis angelegt und bereits erlangte Fertigkeiten verbessert werden. Fähigkeiten verfeinern sich.

Unangenehme Situationen lassen sich dadurch zwar nicht grundsätzlich vermeiden, aber ein frühes Kennenlernen des eigenen ICHs und des Körpers stärkt das Selbstbewusstsein und erzielt eine verbesserte Körperhaltung, Körpersprache und die Handhabung von schwierigen Situationen sowohl in naher Zukunft beispielsweise in der Kindergartenzeit als auch in späteren Lebensabschnitten.

Kostendeckend biete ich die Übungseinheit für 45 Minuten/60,-€ an. Flexibel in der Anzahl der Übungseinheiten und der Teilnehmerzahl.

Falls auch Sie für Ihre Einrichtung 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 Einrichtung erstellen.

Mit allerbesten Grüßen,

*Ina Brinkmann*