



## Konzept für Ihre Schule

### Spezielles Gruppen-Training für Schüler in weiterführenden Schulen

#### Sicherheit für Ihre Schülerschaft

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

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

Folgende Themenschwerpunkte umfassen das TA WingTsun Gruppen-Training:

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. die Teilnehmer\*innen 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! Die Bedeutung der vier Distanzbereiche.

- „Strategie und Taktik“ im TA WingTsun.

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

- Strategien zur „positiven inneren Haltung“.

- Nothilferecht §227 BGB und §32 StGB.

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

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

Mit dem Übergang von der Grundschule in die weiterführende Schulform erweitert sich das Umfeld von Kindern, Jugendlichen und junge Erwachsenen (ca.10- bis 18-jährige) in die nächste Dimension.

Aus diesem Grund möchte ich Schüler\*innen in dieser Entwicklungsphase ein Stück begleiten und sie darin stärken für herausfordernden Situationen fit zu sein.

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.



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 Schule

### Spezielles Gruppen-Training für Schüler der weiterführenden Schulen 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,- Jugendlichen- und junge Erwachsenen, ein eigenes Bewegungskonzept anzubieten, das nicht nur die Aktivierung der natürlichen Bewegungsfreude eines jeden Schülers auslöst, sondern es auch ganz nebenbei die Wahrnehmung, die Kommunikation, die Koordination und die Kondition fördert, war es nur ein kurzer Weg zu Ihnen in die Schule.

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.- Jugendlichen- und junge Erwachsenen, von immer größerer Bedeutung.



Unterstützend können dabei Präventions- und Sicherheitstrainings sein.

Gezielte Bewegungen können so im Bewegungs- und Muskelgedächtnis gespeichert und als ganz natürliche, intuitive 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 Ihrer Schülerschaft sowohl in naher Zukunft beispielsweise in der Schulzeit 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*