



Konzept für Grund,- und weiterführende Schulen

Spezielles Gruppen-Training für sechs bis zwölfjährige Schüler

Sicherheit für Ihre Kinder

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

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

Folgende Themenschwerpunkte umfassen das TA WingTsun Training:

Baustein: „Fester Stand“

Baustein: "Keil"

Baustein: „Stimme“

Baustein: „Abwehrhaltung“

Baustein: „Distanz halten“



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, das vier Ohren Modell.

Ich selbst, bin Trainerin im TA WingTsun, staatlich anerkannte Erzieherin und Heilpädagogin. Seit mehr als 10 Jahren 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 und Jugendliche darin stärken, selbstbewusst in Konfliktsituationen auf sich zu achten.