

Life is like riding a bike. In order to keep your balance, you must keep moving.

„Raufkunst selbstBewusst“

„Der erste Lehrsatz des Rittertums: Du wirst löschen was du bislang in das Heft deines Lebens geschrieben hast. Unruhe, Unsicherheit, Lüge. Und an ihre Stelle das Wort Mut setzen.“

(Paolo Coelho, Handbuch des Kriegers des Lichts)

Projektbeschreibung

Integration statt Verbote! Wegsperrern und tabuisieren von Aggression gehen oft nach hinten los. Verschiedene therapeutische Konzepte zeigen, dass Kämpfen und Raufen in geordnetem Rahmen eine hohe pädagogische Qualität haben und wirkungsvolle Tools in der Gewaltprävention sind.

„Räume und Möglichkeiten schaffen um sich auszutoben.“

Durch handlungsorientiertes Lernen in Verbindung mit Kampfkunst (Martial Arts) werden die Jugendlichen lernen ihre Aggression kontrolliert abzubauen, Selbstwirksamkeit erfahren und Verantwortung übernehmen.

Eigene Fähigkeiten entdecken, Erspüren von Kraft und Mut, Selbstvertrauen und Teamgeist stärken sowie sich wehren zu können ohne zu schlagen gehören zu den Zielen des Projekts.

Was?

Training von „Social Skills“ in Verbindung mit Martial Arts auf zwei Ebenen:

Physische Ebene:

Training der konditionellen Fähigkeiten (Sport, Training, „auspowern“). Erlernen von Techniken aus den Martial Arts Thaiboxen und Shaolin Kung Fu.

Psychische Ebene:

Die im Training erlebten Inhalte werden konkret angesprochen und reflektiert. Die auftretende Themen wie Respekt, Selbstwert, Regeln, Fairness,... in den Alltag der Jugendlichen transferiert.

Wie?

Die Beratungs- und Trainingstätigkeit hat zum Ziel, die Weiterentwicklung persönlicher und sozialer Kompetenzen und Fähigkeiten. Die Arbeit mit den Zielgruppen erfolgt dabei schwerpunktmäßig mit handlungsorientierten Methoden (Tun/Aktion).

Dieses Tun erzeugt Erlebnisse, welche bedeutsame „Unterbrechungen“ in unserem Leben darstellen. Über die Reflexion von Erlebnissen wird die Zielerreichung des Auftrages angesteuert. Essentiell bei der Arbeit ist das Wechselspiel aus Aktion und Reflektion während des gesamten Prozesses.

Warum?

Begegnung mit unmittelbarem Körperkontakt führt zu einem rücksichtsvollen Miteinander. Mädchen lernen ihre Grenzen zu behaupten und Jungen, sich einfühlsamer zu verhalten und auf Überlegenheitsansprüche zu verzichten.

Wissenschaftliche Begründung

Studien belegen, dass praktizierende von Kampfkunst mehr Selbstbewusstsein aufweisen (Duthie et al., 1978), ein positiveres Selbstkonzept haben (Contant et al., 2008) und mehr Selbstkontrolle generieren (Palermo et al., 2006). Weiters ist auf den aggressionssenkenden Effekt bei einem bestimmten Problemverhalten hinzuweisen (Twemlow et al., 2008).

Life is like riding a bike. In order to keep your balance, you must keep moving.

Rahmen

Zeitstruktur

1-mal wöchentliches Training (90 Minuten)

Gruppe

Bis zu 10 Jugendliche im Alter zwischen 11 und 17 Jahren

Kosten

70 EUR pro Einheit für die gesamte Gruppe inkl. Fahrtspesen,
und Trainingsmaterialien (Pads, Handschuhe...)

Trainer

Peter Vogl ist Sportwissenschaftler und arbeitet als selbstständiger Trainer& Berater. Als Mitglied des Vereins „Outdoorprojekte für Schule und Bildungsinstitutionen“ (www.ioa.at) arbeitet er seit 2008 mit Jugendlichen aus verschiedensten sozialen Schichten In- und Outdoor.

2010 bereiste er Asien und lebt zwei Monate in einem Shaolin Kung Fu Kloster in Qufu/China, setzte sich intensiv mit Kampfkunst und der buddhistischen Philosophie auseinander.



Peter Vogl

NLP Trainer

Sportwissenschaftler

akad. Trainer & Berater IOA®