



RESPEKT

WERTEVERMITTLUNG DURCH KAMPFKUNST

Die PROGRAMME wurden von der Kampfkunstschule SHIMBOKU in Wiesensteig entwickelt.

Diese werden seit 15 Jahren an verschiedenen Schulen / Einrichtungen im Großraum Stuttgart durchgeführt.

INHALTE

JU-JITSU / JUDO

Gesundes „Raufen und Ringen“
Rituale und Regeln
Selbstverteidigungselemente
Methode „Siegen durch Nachgeben“

QI-GONG / TAI-CHI-CHUAN

Grundelemente zur Entspannung
Meditationsübungen

ERLEBNIS-PÄDAGOGIK

2-3 TAGE SCHULE in der Natur
Projekt RESPEKT
Teamfindung - Teambildung



ZIELE

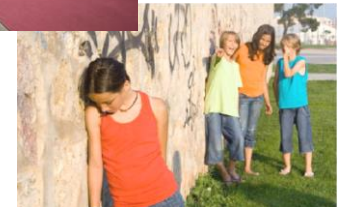
Aggressionen, Stress abbauen
Körpergefühl entwickeln
Selbstbewusstsein -- ICH-Stärkung
Fairness und Respekt leben
Sozialverhalten verbessern
Regeln einhalten / Disziplin
Ruhe und Entspannung finden
Durchhaltevermögen steigern
Selbstbeherrschung
Erfolgserlebnisse
Integration - Inklusion
Verständnis füreinander / Team



DURCHFÜHRUNG

KURS-Dauer:

6 Termine + 1 ABSCHLUSS mit ELTERN
o d e r nach Bedarf



Zielgruppe:

Schulen / Jugendeinrichtungen
Pädagogen - Eltern