Basiskomponenten ZE 60 Std.

Basismodul 01

Einleitung SV Kurs
Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungsstrategien
Studien über Gegenwehrverhalten
Formen der Diskriminierung

Basismodul 02

Körpersprachprinzipien
Gewaltmuster
Präventive Maßnahmen in Übung und Theorie
Einführung in die Körperlichen Techniken

Basismodul 03

Täterbild
Einleitung Konfrontationstraining
Aufbau Rollenspiele
Rolle der Lehrerin
Opfer-Täter Dynamik

Basismodul 04

Täter im nahen, sozialen Umfeld
Konfrontationstraining Teil II
Date Rape
Teilnehmerinnen mit Gewalterfahrung
Mentale Übungen

Aufbau-Modul 1
ZE 45 Std

Angriffe von vorne und hinten

Erweiterte körperl. Techniken
Befreiungstechniken
Konfrontationstechniken

Aufbau-Modul 2
ZE 30 Std

Angriffe auf dem Boden

Fallschule
Befreiungstechniken
Konfrontationstechniken
Techniktraining auf dem Boden

Aufbau-Modul 3
ZE 15 Std.

Angriffe mit Waffen

Der Angreifer hat eine Waffe
Die Verteidigerin hat eine Waffe
Konfrontationstechniken

Aufbau-Modul 4
ZE 30 Std.

Mehrere Angreifer

Taktik- und Strategietraining
Befreiungstechniken
Konfrontationstraining

Mehrere Verteidigerinnen

Taktik- und Strategietraining
Konfrontationstrai-ning

Aufbau-Modul 7 / ZE 30 Std.

Gewalt gegen Frauen mit Behinderung

Kontakttraining
Körperliche Techniken
Schulung von Fähigkeiten
Konfrontationstraining
Organisation

Aufbau-Modul 6 / ZE 15 Std.

Elternarbeit

Eltern als Multiplikatoren

Wie gehe ich mit heiklen Fragen um?
Grenzen setzen – Grenzen achten
sexueller Missbrauch
Inzest
Täterstrategien

Aufbau-Modul 5 / ZE 45 Std.

Gewalt gegen Mädchen

In der Schule und ganz Privat

Konfrontationstraining
Körperliche Techniken
Mentale Übungen
sexueller Missbrauch
Inzest
Täterstrategien
Mädchensolidarität