

# Veranstaltungsort



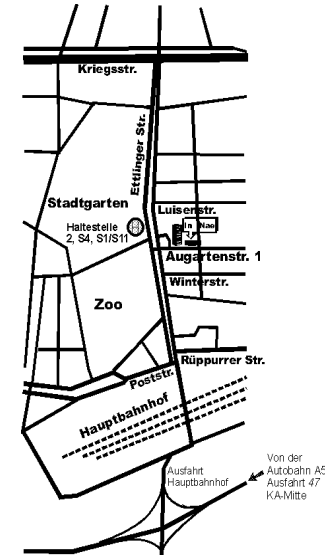
*In Naee*

Frauenselbstverteidigung und Kampfkunst e.V.

Augartenstr. 1 - D-76137 Karlsruhe

☎ 0721 / 9 33 93 79 - 📠 0721 / 9 33 93 78

www.innae.de - E-Mail: info@innae.de



----- Seitenmitte -----

## Aus- und Fortbildungs- Programm

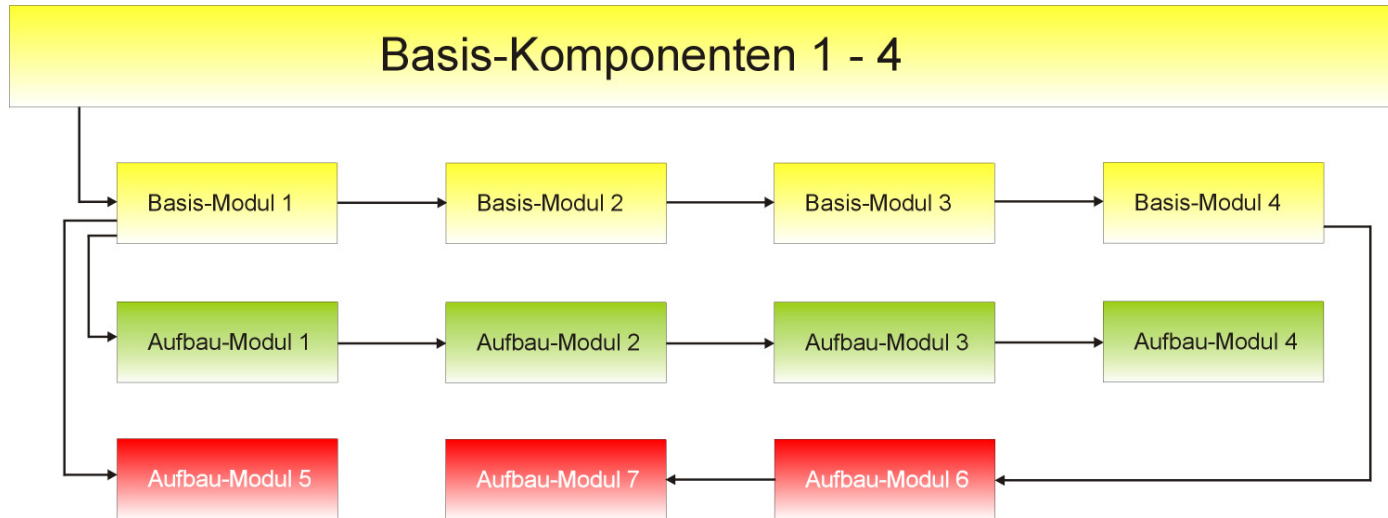
zur

### Feministischen Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin

**Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren!**

nach dem Konzept von Sunny Graff,  
Ausbildungsleitung: Regina Speulta

# Kurzübersicht Ausbildungsgang



----- Seitenmitte -----

## Ausbilderin

### Regina Speulta

seit 1992 feministische Selbstverteidigungslehrerin  
Ausbilderin für Selbstverteidigungslehrerinnen  
Mitglied im BV FeSt e.V. – Bundesfachverband feministischer Selbstbehauptung  
und Selbstverteidigung e.V.

Basissportlehrerin  
Trainerin für Gesundheitsprävention  
Trainerin für Taekwondo und Modern Arnis  
Prüferin der Deutschen Taekwondo Union

Referentin beim BTB für die ÜL-Fortbildung  
Gründerin von Taekwondo für Frauen im SSC Karlsruhe e.V.  
Geschäftsführerin von In Nae Frauenselbstverteidigung u. Kampfkunst e. V.  
DV-Betriebswirtin



# Gründerin

## Sunny Graff

seit Anfang der 70er Jahre feministische  
Selbstverteidigungslehrerin

Rechtsanwältin, Diplom in Psychologie

- 6. Dan Taekwondo und Weltmeisterin
- 3. Dan Shin Son Hapkido
- 4. Dan Modern Arnis
- 4. Dan Lapunti

Gründerin von Frauen in Bewegung Taekwondo und  
Selbstverteidigung e.V., FfM.  
Ausbilderin für Being in Balance – Basisgymnastik nach  
Margaretha Schmidt



----- Seitenmitte -----

## Basis-Modul 1 - 4 ZE 75 Std.

### Sexualisierte Gewalt

Feministische Analyse: Gewalt gegen Frauen und Mädchen  
Beziehungsvergewaltigung  
Die Folgen sexueller Gewalt  
Strategien für geschlagene Frauen/Frauenhäuser  
Forschung Gegenwehrverhalten von Frauen

### Rassismus / Antisemitismus und Gewalt

Das Erkennen unseres eigenen Rassismus / Antisemitismus  
Konfrontationstechniken gegen Rassismus / Antisemitismus

### Konfrontationstraining

Rollenspiele:  
- von Fremden  
- von Freunden und Bekannten  
- in öffentlichen Verkehrsmitteln

### Mentales Training

Gefühlen vertrauen / Übungen zur verstärkten Wahrnehmung  
positive Suggestionen

### Körperliche Techniken

Schlag- und Tritttechniken, Ausweichtechniken

### Gymnastik, Aufwärm- und Entspannungstechniken

### Lehrtätigkeiten

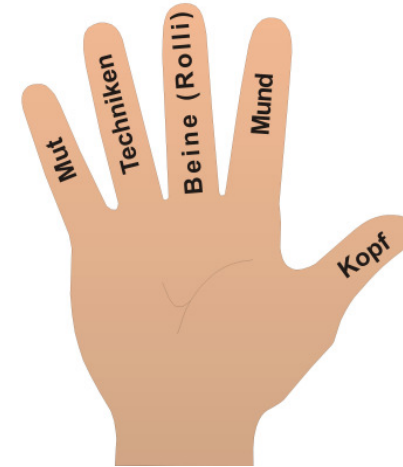
Führung von Gruppen  
Lehrmethoden  
Umgang mit Opfern sexualisierter Gewalt

# Aufbau-Modul 1      ZE 45 Std.

## Angriffe von vorne und hinten

Sexualisierte Gewalt  
Feministisches Präventionskonzept  
Sexuelle Belästigung  
Rassismus/Antisemitismus  
Konfrontationstechniken  
Strategien gegen Rassismus / Antisemitismus für  
Selbstverteidigungslehrerinnen  
Intervenieren in Situationen von rassistischer Gewalt  
Konfrontationstraining  
Rollenspiele: gegen rassistische / sexistische Anmache und  
Belästigung  
Mentales Training  
Körperliche Techniken  
Schwachpunkttechniken  
Befreiungstechniken  
Erweiterte Lehrtätigkeiten  
Organisation eines Selbstverteidigungskurses

*5 Finger der  
Selbstverteidigung*



----- Seitenmitte -----

## Veranstalterin



Regina Speulta  
Augartenstrasse 1, 76137 Karlsruhe

Tel.: 0721 / 38 48 92 77

Email: Regina.Speulta@jede-kann-sich-wehren.de

erreichbar auch unter der Adresse von *In Mae*  
Frauenselbstverteidigung und Kampfkunstschule e.V.

*Änderungen und Druckfehler vorbehalten.*

# Gewaltmuster Opfer – Täter – Dynamik

Darstellung: Mädchen 9 Jahre alt

WIE KOMM MICH AUS DENN PHASEN RAUS

PLAN	AUSWAHL	TEST	ISOLATION	KÖRPERLICHER- ANKRIFF
Wenn der Täter alles "plottet" können wir nichts tun, weil wir er ja nichts wissen das er etwas mit uns vorhat.	Beispiel: Ein Mann hält am Bürger- steig mit dem Auto. Du kommst gerade aus der Schule. Er fragt dich: "Wo ist denn die Bräutstiller?" Jetzt sagst du am besten: "Ich weiß es nicht, dadraußen sind Erwachsene die können Sie fragen!"	Beispiel: Du sitzt in der Straßenbahn. Neben dir sitzt ein Mann. Der kommt dir zu nah. Grudelt dich das was du nicht willst. Jetzt schreist du am bestes "Lass mich in Ruhe!"	Jetzt bist du mit dem Täter alleine irgendwo Wald, Industrie- gebiete..... Jetzt in dieser Phase rennst du weg und schreist dabei ganz laut! Wenn du kannst.	Der Täter packt dich festgehalten du kommst nicht locker. Jetzt will er dich wahrscheinlich misshandeln. Bei dieser Phase solltest du treten oder und schlagen.

----- Seitenmitte -----

## Aufbau-Modul 2 ZE 30 Std.

### Angriffe auf dem Boden

Sexualisierte Gewalt  
Rechtssprechung  
Medizinische Informationen nach einer Gewalttat  
Geschlagene Frauen  
Recht  
Notwehrrecht (Deutschland und andere Länder)  
für verheiratete Frauen  
für Migrantinnen, Asylsuchende  
Vergewaltigungsgesetze  
Frauen, die ihre Männer/Vergewaltiger töten

Juristische Prozesse nach einer Gewalttat  
Gesetze zum Schutz des Opfers einer  
Gewalttat/Nebenklägerinnen  
Konfrontationstraining  
Lehrtätigkeiten themenbezogen  
Körperliche Techniken  
Bett-/Bodentechniken

# Aufbau-Modul 3 ZE 15 Std.

## Angriffe mit Waffen

Sicherheitsüberlegungen und Vorbeugemaßnahmen  
im Aufzug  
im Parkhaus  
in der eigenen Wohnung / im eigenen Haus  
auf der Straße  
auf dem Fahrrad  
beim Spaziergehen  
im Auto  
am Arbeitsplatz  
gegen Telefonterror usw.  
Konfrontationstraining  
Körperliche Techniken  
Waffentechniken:  
Strategien gegen einen bewaffneten Täter  
bewaffnete(s) Frau / Mädchen - Umgang mit Waffen

*Frauen und Mädchen sollen ständig  
gefordert werden, starkes  
Benehmen zu erlernen. Wir haben  
nichts zu verlieren*

----- Seitenmitte -----

## Stellungnahmen von Kursteilnehmerinnen



Mädchen, 7 Jahre

### Zitate aus Mädchenkursen:

„Ich fühle mich sicherer“  
„Ich weiß jetzt wie ich mich wehren kann!“  
„Das laute Schreien war ganz toll.“  
„Ich fühle mich stärker – nicht in den Muskeln, aber im Herzen.“



# Bilder aus Mädchenkursen



----- Seitenmitte -----

## Aufbau-Modul 4 ZE 30 Std.

### Mehrere Angreifer – Mehrere Verteidigerinnen

Strategien und Techniken gegen mehrere Angreifer  
Strategien und Techniken für mehrere Verteidigerinnen  
Sexualisierte Gewalt  
Vergewaltigung:  
Gruppenvergewaltigung und deren Folgen  
Rechtssprechung  
Konfrontationstraining  
Rollenspiele:  
- mehrere Angreifer – mehrere Verteidigerinnen  
- bei Gruppenkonfrontation

Gewalt gegen Lesben und behinderte Frauen  
Gewalt in lesbischen Beziehungen  
Gewalt gegen Lesben  
Lesbische Selbstverteidigungslehrerinnen  
Selbstverteidigung für behinderte Frauen und Mädchen  
Integrationsmöglichkeiten in SV-Kursen  
Selbstverteidigung für dicke Frauen und Mädchen  
Rassismus/Antisemitismus  
Konfrontationstechniken gegen Rassismus / Antisemitismus  
Selbstverteidigungstechniken gegen rassistische Gewalt  
Strategien gegen mehrere Angreifer  
Intervenieren in Situationen von rassistischer Gewalt

# Aufbau-Modul 5 ZE 45 Std.

## Gewalt gegen Mädchen

Sexualisierte Gewalt

Inzest und Sexueller Missbrauch / Ausbeutung von Mädchen:  
Information: Hinweise auf sexuelle Gewalt gegen Mädchen  
Hilfsangebote (Wildwasser, fem. interkulturelle Mädchenarbeit  
usw.)

Vorbeugung und Strategien gegen Gewalt gegen Mädchen

Juristische Aspekte von Inzest und Sexuellem Missbrauch

Sexueller Missbrauch an Jungen / Frauen als Täterin - Kritik

Selbstverteidigungskurse für Mädchen ab 12 Jahren

Wie wir mit Mädchen über Gewalt reden können

Selbstverteidigungstechniken für Mädchen

Konfrontationstraining

Rollenspiele:

gegen rassistische / sexistische Anmache und Belästigung

- von Freunden und Bekannten

- von Autoritätspersonen

- am Arbeitsplatz

- in der Schule

- zu Hause

Ein selbstbewusstes Mädchen kennt ihre Rechte



Was die Leute sagen!

Starke, selbstbewusste Mädchen werden manchmal sogar kritisiert  
statt unterstützt.

Aus "Mädchen sind Unschlagbar" Sunny Graf

----- Seitenmitte -----

## Bilder aus der Ausbildung



## Aufbau-Modul 7 ZE 30 Std.

### Gewalt gegen Frauen mit Behinderung

Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen mit Behinderung  
Integrationsmöglichkeiten in SV-Kursen  
Selbstverteidigung für dicke Frauen und Mädchen  
Körperliche Techniken abgestimmt auf Frauen mit Behinderung  
Konfrontationstraining  
Rollenspiele gegen rassistische / sexistische Anmache und Belästigung



## Aufbau-Modul 6 ZE 20 Std.

### Elternarbeit

Sexualisierte Gewalt  
Inzest und Sexueller Mißbrauch / Ausbeutung von Mädchen:  
Information: Hinweise auf sexuelle Gewalt gegen Mädchen  
Hilfsangebote (Wildwasser, fem. interkulturelle Mädchenarbeit usw.)  
Vorbeugung und Strategien gegen Gewalt gegen Mädchen  
Juristische Aspekte von Inzest und Sexuellem Mißbrauch  
Inhalte Selbstverteidigungskurse für Mädchen

Methodik / Didaktik mit Mädchen über Gewalt zu reden:  
Inzest  
Sexueller Missbrauch  
Mythos über Gewalt  
Sexuelle Rechte der Mädchen  
Gewalt in den Medien  
Fernseher, Film und Video  
Verbreitung von Pornografie  
Rassistische und sexistische Zeitungsberichterstattung