

EIN PROJEKT DES SPORTCLUBS OLYMP

powered by



*Quinns*

# KAMPFSPORT GEGEN GEWALT

MEHR INFOS



# DIE IDEE

## KAMPFSPORT GEGEN GEWALT



Wir bringen Kampfsport direkt in Schulen und Bildungseinrichtungen – nicht nur, um die Sportart näherzubringen, sondern auch, um mit Vorurteilen und dem oft negativ behafteten Image aufzuräumen.



Unser Ziel ist es, aggressive oder verunsicherte Kinder und Jugendliche für den Kampfsport zu begeistern – als Ventil, um sich auszuzeichnen, Selbstvertrauen aufzubauen und Spaß an Bewegung im Team zu entwickeln.

# DAS ZIEL

## KAMPFSPORT GEGEN GEWALT



**Kinder und Jugendlichen mit Disziplin, Zielstrebigkeit und Durchhaltevermögen zu sportlichen Erfolgen zu motivieren**



**Dadurch den Selbstwert erhöhen und die Kontrolle des eigenen Handelns in Stresssituationen bewusst zu steuern**



**Im Endeffekt das negative, gewaltbereite Verhalten der Kinder und Jugendlichen bereits im jungem Alter zu ändern**

# TRAINER

- ✓ Erfahrungswerte
- ✓ Erfolge
- ✓ Ausbildung

Unsere Trainer verfügen über langjährige Erfahrung im Kampfsport, fundierte Ausbildungen und selbst ausländische Wurzeln. Gerade deshalb werden sie von den Jugendlichen als authentische Vorbilder wahrgenommen – mit einem hohen Maß an Vertrauen und Identifikation.



# TRAININGSAUFBAU



1 Block: 5 Einheiten bis  
120 Minuten

15 min

Begrüßung & Vorstellung, Programmüberblick

10 min

Allgemeines Aufwärmen

10 min

Spezielles Aufwärmen für den Kampfsport

50 min

Hauptteil mit dem Kampfsport-Fokus des Tages

20 min

Abwärmen

15 min

Nachbesprechung & Reflexion

# WARUM KAMPFSPORT?

Koordination, Ausdauer, Schnellkraft, Kraft, Beweglichkeit

✓ ALLGEMEINE FÄHIGKEITEN

Schritte, Schläge, Kicks, Würfe, Ausweichen, Verteidigung

✓ KAMPFSPORTSPEZIFISCHE

Teamwork, Zuverlässigkeit, Pünktlichkeit, Disziplin

✓ SOFT SKILLS

Respekt, Toleranz, Fairness, Ehrlichkeit, Verantwortung

✓ WERTE

Verhaltenstrainings zur Gewaltprävention

✓ VERHALTEN

Umgang mit Konflikten, Mobbing & Drucksituationen

✓ STRATEGIEN

**ZIELGRUPPE**

Jugendzentren & -heime

Frauenhäuser

**JUGENDLICHE  
UND KINDER AN  
SCHULEN**

Vereine

Institutionen

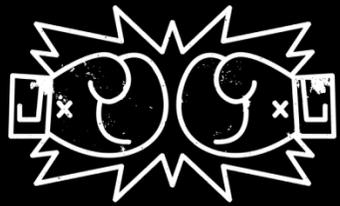
# FEATURE

## MEET AND GREET

Zum Beispiel mit Superstar in der Kampfsportszene:  
Aleksandar Rakic



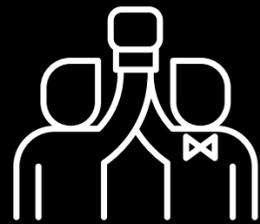
# MOTIVATION



**train like a  
fighter**



**act like a  
fighter**



**feel like a  
fighter**



**be a  
fighter**



# KOSTEN



**Traineraufwand:**  
Einheit mit zwei fachkundigen Trainern  
Anfahrt, Vor- und Nachbearbeitung, Logistik.



**Sportspezifisches Equipment:**  
Bandagen, Springseil, Boxhandschuhe,  
MMA Boxhandschuhe.



**Getränke und Snacks:**  
Wasser und proteinhaltige Snacks wie  
Proteinriegel, Nüsse, Bananen, etc.



**Werbeaufwand**  
Social Media Ads, Flyer, Plakate, etc.



**Meet & Greet**  
Aufwandsentschädigung für Gäste.

# KAMPFSPORT GEGEN GEWALT



LI CH  
SCHÖN, DASS

WIT DA  
DU



Science

e-learning

Laptop-Kla

MINT-Gütes

Mathematik, Info  
Naturwissensch

# BRAZILIAN JIU JITSU



**Das Brasilianische Jiu-Jitsu (kurz BJJ; portugiesisch jiu-jitsu brasileiro) ist eine Abwandlung und Weiterentwicklung der japanischen Kampfkünste Judo und Jiu Jitsu, die den Schwerpunkt auf Bodenkampf legt, wobei im Training zusätzlich Wurftechniken aus dem Stand unterrichtet werden.**

# MUAY THAI



**Muay Thai, der Nationalsport Thailands, ist eine Kampfkunst, die im 20. Jahrhundert weltweite Verbreitung fand. Der klassische Thaiboxkampf, Muay Thai Boran, beinhaltet neben dem Kämpfen mit unterschiedlichen Waffen auch Bewegungen, die über die waffenlosen Techniken des heutigen Muay Thai hinausgehen.**

# BOXEN



**Boxen ist eine Kampfsportart, bei der sich zwei Kontrahenten unter festgelegten Regeln nur mit den Fäusten bekämpfen. Ziel ist es, möglichst viele Treffer beim Gegner zu erzielen oder diesen durch einen Knockout außer Gefecht zu setzen. Die Kämpfer sind für gewöhnlich mit gepolsterten Handschuhen ausgestattet und müssen derselben Gewichtsklasse angehören.**