

# Kids-WingTsun – Das Unterrichtsangebot der EWTO-Schulen für Kinder

- Gesunde Bewegung
- Sichere Selbstbehauptung
- Angemessene Selbstverteidigung

## Die Inhalte des Kids-WingTsun-Programmes

- Koordinierende Bewegungsformen
- Anwendbarkeit der Formelemente
- Fühl- und Balanceübungen
- Der Bewegungszirkel
- Rollenspiele für den Ernstfall
- Schlagpolsterübungen mit Stimmeneinsatz
- Bewegungs- und Ringkampfspiele
- Wertevermittlung durch Motto des Monats
- Leistungen & Kosten
- Was haben wir noch zu bieten

# Koordinierte Bewegungsformen

## Die Ziele des Formentrainings

- Eine gute Koordination – Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten
- Sich besser konzentrieren können – Optimierung der Konzentrations-Fähigkeiten
- Bewusster bewegen – Bewusstsein einer geraden Körperhaltung
- Gute muskuläre Wahrnehmung erarbeiten – Entspannung und Anspannung



## Selbstverteidigung, die funktioniert Anwendbarkeit der Formelemente

2 Beispiele aus der ersten Bewegungsform:

- Ellenbogen gegen Würgen von hinten
- Vorschiebender Arm gegen Ergreifen des Unterarms



## Das Besondere → Die Kraft und den Schwung des Angreifers nutzen

Beispiel: Jemand will mich zu sich heranziehen

# Fühl- und Balanceübungen

## Die Ziele dieser Übungen:

- Optimales Gleichgewicht in allen Situationen
- Erhaltung des Gleichgewichts in Streitsituationen
- Erreichen einer inneren Balance durch die Gewissheit, dass wir körperlich nicht stärker sein müssen, als ein möglicher Angreifer
- Sich selbst und andere fühlen und mitfühlen können



## Der Bewegungszirkel nach Zahlen

Spaß und gesunde Bewegung in einem Inhalt:

- Konditionsübungen
- Überkreuzarbeitende Übungen
- Kräftigungsübungen
- Streit-Beendungsätze
- Die Zahlen 1, 2, 3, 4, ...



Im Uhrzeigersinn laufen Zahl 1

# Rollenspiele für den Ernstfall

## Realistische Rollenspiele zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Was macht die Rollenspiele im EWTO-Kids-WingTsun-Konzept so einzigartig?

**Umsetzung eines angemessenen mehrstufigen Verhaltens in Streitsituationen!**

### Stufe 1:

Höfliche Gestik, Mimik und Stimmeinsatz



### Stufe 2:

Auffordernde/bestimmende Gestik, Mimik und Stimme



### Stufe 3:

Der Wechsel zur angemessenen Selbstverteidigung



### Stufe 3 A:

Einsatz der unmissverständlichen Selbstverteidigung



### Sonderübungen:



**Unbekannte! Nach dem Buch „Geh´ nie mit einem Fremden mit“**

Unkompliziertes Verhalten bei Ansprache durch fremde Erwachsene

**Bekannte! Nach dem Buch „Mein Körper gehört mir“**

Sinnvolle Verhaltensweisen bei Grenzübertreten von Bekannten

# Schlagpolsterübungen mit Stimmeneinsatz

## Ziele der Übungen:

- Abbau von angestauten Aggressionen
- Entwicklung einer guten Wurf- und Schlagkraft
- Überwindung von Schlaghemmungen
- Herausfinden der stärkeren Hand

## Die Stimme gehört vor den Schlag!

- Zu jeder Schlag- oder Trittübung wird der Einsatz der Stimme vorgeschaltet, um die Streitsituation für Zuschauer (Zeugen z.B. Lehrer/innen usw.) klar erkennbar zu machen



# Bewegungsspiele & Ringkampfspele

## Ziele:

- Lernen fair miteinander zu spielen
- Seine Kräfte messen und einschätzen lernen
- WIR-Gefühl und Spaß an Bewegung erleben
- Reaktions- und Konzentrationssteigerung erlangen
- Beispiel: sich gegenseitig von zwei Pfeilern stürzen



# Das Kids-WingTsun – Motto des Monats

## Ziele:

### Unterstützung einer „neuen“ Werte-Vermittlung



**Werte wie z.B. Hilfsbereitschaft, Fairness, Aufmerksamkeit usw. werden am Schluss eines Unterrichts mit den Kindern besprochen und erklärt.**

- Die Kinder werden angehalten, die Mottos auf die Bereiche Freizeit, Familie und Schule zu übertragen
- Poster zu den jeweiligen Mottos von den Zeichnern, die uns Fix und Foxi bescherten, unterstützen unsere EWTO-Schulen bei ihrem Unterrichtsauftrag
- Die Mottos werden gegen Ende jeden Unterrichts über einen Monat lang immer wieder vorgelesen und besprochen. Das Umsetzen der in den Mottos erklärten Verhaltensweisen wird den Kindern mit auf den Weg durch die laufende Woche gegeben
- Die etwas älteren Kinder können gerne im Wechsel selbst die Motto-Geschichten vorlesen



*Das Motto des Monats*

### Unsere Kids-WingTsun Mottos:

- Aufmerksamkeit
- Disziplin
- Eigenverantwortung
- Fleiß
- Hilfsbereitschaft
- Kritikfähigkeit
- Zielstrebigkeit
- Zivilcourage

### Dazu gibt es noch eine Serie zu den Themen des Unterrichts:

- Das erste Training
- Die erste Form
- Fühltraining
- Rollenspiele
- Bewegungszirkel
- Schlagkrafttraining
- Spiele
- usw.



# Information über die Kosten und Leistungen

- Den EWTO-Jahresbeitrag 49,- € pro Mitgliedsjahr
- Den Monatsbeitrag für die EWTO-Schule vor Ort in Höhe von  
zurzeit                      €. Für weitere Familienmitglieder gibt es folgende Rabatte:

## In den EWTO-Gebühren sind folgende Leistungen enthalten:

- Eine spezielle Unfall- und Haftpflichtversicherung
- Die Kids-WingTsun-Urkunden
- Das Infomagazin der EWTO, dieKids-WingTsun Welt
- Der EWTO-Mitgliedsausweis

## Die Leistungen der EWTO-Schule vor Ort

- Den monatlichen Kids-WingTsun-Unterricht
- Die Graduierungsabzeichen für die Kinder
- Die Durchführung von Leistungsüberprüfungen
- Bei Bedarf unterstützende persönliche Gespräche

## Was haben wir noch zu bieten?

