

Konzept STARK ohne Limit

STARK ohne Limit ist ein spezielles und umfassendes Konzept zur Konfliktbewältigung, Selbstverteidigung und Selbstbehauptung, bei dem Behinderte und Nicht-Behinderte eigene Handlungsstrategien reflektieren und erweitern können.

STARK ohne Limit legt seinen Schwerpunkt auf Angebote für Menschen mit einer körperlichen Behinderung und Menschen mit einer Sinnesbehinderung.

STARK ohne Limit ist auch Kampfsport, hier kann jede / jeder seine / ihre eigenen Möglichkeiten zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung ausprobieren und üben.

Die Kurse haben unterschiedliche Schwerpunkte und sind abwechslungsreich gestaltet.

Die Kurse beinhalten:

- Selbsterfahrungs- und Selbstbehauptungsübungen
- Wahrnehmungsübungen
- Übungen zur Körpersprache, Körpermotorik
- Reaktionstraining
- Übungen zum Einsatz der Stimme
- Selbstverteidigungstechniken: Befreiungs-, Schlag- und Abwehrtechniken, die sofort einsetzbar und effektiv sind
- Situations- und Rollenspiele
- Gesprächsrunden
- Entspannungsübungen

Die Methoden sind vielfältig und entstammen dem JEET KUNE DO - Training

JEET KUNE DO bedeutet wörtlich übersetzt:

„Weg der abfangenden Faust“. Es wurde 1967 von Bruce Lee entwickelt.

Im Gegensatz zu vielen anderen Selbstverteidigungsarten gibt es keine festgelegten Technikfolgen, im JEET KUNE DO müssen die Techniken einfach, direkt und effektiv sein.

Welche Zielsetzung steht dahinter?

STARK ohne Limit möchte einen Beitrag zur Verbesserung der Lebensbedingungen von Menschen mit Behinderungen leisten.

Das Ziel des JEET KUND DO Trainings für Behinderte besteht nicht primär darin, eine Technik, brillant und dynamisch auszuführen, vielmehr will das Training dazu beitragen, den behinderten Menschen bei der Bewältigung ihrer Alltagsprobleme durch ein kleines Stück mehr an Selbständigkeit und Handlungskompetenz zu helfen. Zusätzlich wird vermittelt, wie man sich in Alltagssituationen realistisch selbst verteidigen kann.

JEET KUNE DO wirkt mit den Mitteln des Sports ganzheitlich auf Menschen mit Behinderung. Dabei werden insbesondere die konditionellen Fähigkeiten Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, sowie die koordinativen Fähigkeiten Gleichgewicht, Reaktion, Orientierung und Geschicklichkeit gefördert.

Die angebotenen Kurse eignen sich für alle Menschen, junge und alte, ängstliche und mutige, dicke und dünne, sportliche und unsportliche, mit und ohne Behinderung können mitmachen. Die Person selbst steht hierbei im Mittelpunkt, weshalb sich STARK ohne Limit an den Wünschen und Bedürfnissen der TeilnehmerInnen orientiert.

STARK ohne Limit ist auch ein mobiles Angebot, mit der Orientierung, die Möglichkeit zu bieten, alle Interessenten / Interessentinnen zu erreichen.

STARK ohne Limit bietet sowohl den TeilnehmerInnen als auch den MitarbeiterInnen der Behindertenarbeit wichtige Impulse im Bereich Konfliktbewältigung, Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen und Frauen.

Speziell in der Arbeit mit Mädchen und Frauen verfolgt STARK ohne Limit folgende Ziele:

- Mädchen fördern und in ihrer Persönlichkeit stärken.
- für Mädchen und junge Frauen Möglichkeiten schaffen, in denen sie sich ohne Schwellenängste ausprobieren und erfahren können.
- sportliche Aktivitäten mit den Themenschwerpunkten Körperbewusstsein und Körperbeherrschung bieten.

Dazu bietet STARK ohne Limit:

- Selbstbehauptungstraining für Mädchen und junge Frauen
- Selbstverteidigungskurse

Die Kurse für Mädchen und Frauen beinhalten:

- Prävention durch Wahrnehmungs- und Verhaltenstraining
- Einsatz von Körpersprache und Stimme
- Erkennen möglicherweise gefährlicher Situationen
- Strategien und Verhalten im Konflikt- und im Ernstfall
- Selbstbehauptung durch Selbstverteidigung
- Verteidigung am Boden,
- Nervendrucktechniken, Schlag- und Tritttechniken
- Abwehr von Distanzangriffen
- Abwehr von Klammergriffen (Grifflösen, Schwitzkasten)
- Selbstverteidigung in Verhältnismäßigkeit zum Angriff

„Der Mensch ist dazu geboren, Großes zu leisten, wenn er versteht, sich selbst zu besiegen.“

(Bruce Lee)

STARK ohne Limit möchte besonders Menschen mit einer Behinderung die Chance geben sich zu verteidigen - denn: Verteidigung ist für jeden möglich!

STARK ohne Limit möchte speziell strukturell benachteiligte Menschen in den Bereich des Kampfsports integrieren und diesen mit Spaß an der Bewegung kombinieren. Im Training mit Kleingruppen wird der Blick auf jeden Einzelnen gerichtet. Hier ist es ein Leichtes neue Kontakte zu knüpfen, Fragen und Techniken auszutauschen und seine erlernten Fähigkeiten im Training mit Anderen zu messen.

Ziel von STARK ohne Limit ist es, jeder / jedem die Möglichkeit zu geben gar nicht erst in eine Opferrolle zu fallen und mit gestärktem Selbstwertgefühl durchs Leben zu gehen.

Es werden gemeinsam mit dem Schüler Stärken erkannt und ausgeformt.

Zudem bietet STARK ohne Limit nicht nur die Stärkung der Muskulatur sondern fördert auch einen Ausgleich zum Alltag und ein seelisches Gleichgewicht.

STARK ohne Limit bietet für jeden einen kontrollierten Energieausgleich ohne Zwang und Bewegungseinschränkung! Die beste Integration ist die, die keine braucht.

Björn Schmiedeberg