

**PRÄVENTION**

咏春拳 BOEHLIG DEFENSE SYSTEMS®

STARKE, SELBSTBEWUSSTE KINDER

BDS Gewaltprävention

# BDS PRÄVENTION

AN KITAS & ÖFFENTLICHEN SCHULEN



# VORTEILE DES BDS-PRÄVENTIONS-PROGRAMMS

- Vermeidung potentiell gefährlicher Situationen durch deeskalierende Rollenspiele
- Stärkung des Selbstbewusstseins und -wertgefühls, auch durch das Wissen und die Sicherheit, wie man sich im Ernstfall verteidigen kann
- Aneignung einfach zu erlernender Selbstverteidigungsmethoden die Spaß machen
- Verbesserung der individuellen Stärken
- Erlernen der Fähigkeit mit Stress umzugehen, Angst zu verstehen und zu verbalisieren
- Schulung zum Thema geschlechtsspezifische und häusliche Gewalt

# VERMEIDUNG POTENTIELL GEFÄHRLICHER SITUATIONEN

Selbstverteidigung beginnt nicht erst, wenn ich versuche einen Angreifer physisch abzuwehren.

Vielmehr beginnt die Verteidigung bereits mit den Entscheidungen, die wir ganz beiläufig im Alltag treffen, zum Beispiel bei der Wahl der Kleidung, der Wahl der Freunde mit denen wir uns umgeben, oder ob wir nachts wirklich unbedingt alleine zum Bus gehen müssen.

BDS-Präventionskurse schulen die Aufmerksamkeit.

Eine antrainierte Beobachtungsgabe hilft Mädchen und Jungen gefährliche Situationen rechtzeitig zu erkennen und mit der Erkenntnis richtig umzugehen. Die Kurse zeigen auch intelligente Wege, um unangenehme Situationen sicher zu entkommen, sollten sie nicht unmittelbar vermieden werden können.

Mit eingeschlossen ist die körperliche Konfrontation, definiert in fünf Verteidigungsphasen, sowie dem effektiven Entkommen aus heiklen Angriffsphasen.



# STÄRKUNG VON SELBSTBEWUSSTSEIN & SELBSTWERTGEFÜHL

## Ein Mädchen kann all das, was ein Junge kann!

Diese einfache Wahrheit wird sehr klar, wenn die Teilnehmer in Techniken der Kampfkunst Wing Tsjun eingeführt werden, deren Gründerin die buddhistische Nonne Ng Mui, eine Frau, war.

Das Wissen darüber, in der Lage zu sein, sich selbst effektiv wehren zu können, bewirkt Wunder bei der Entwicklung des eigenen Selbstbewusstseins.

Anerkennung in dem zu finden wer man ist und wozu man imstande ist, ist das zweite Entwicklungsphänomen, das in unseren Kursen sehr viel Aufmerksamkeit erfährt.

Die Botschaft lautet im Konsens:

*Wisse, wie wertvoll du bist und was du kannst!*



# ANEIGNUNG EINFACH ANZUWENDENDER SV-TECHNIKEN

## Intelligente Selbstverteidigung benötigt keine körperliche Kraft!

Die Strategien und Techniken, die erlernt werden, stammen aus dem chinesischen Wing Tsjun, welches für seine Direktheit und Effektivität bekannt ist.

Wing-Tsjun-Bundestrainer Thommy Luke Böhlig entwickelte ein Programm, welches bereits in 13 Ländern Mädchen und Jungen hilft, selbstbewusst schwierige Situationen zu meistern.

Die tatsächliche körperliche Selbstverteidigung wird hierbei nur als allerletztes Mittel vermittelt.

Die Maxime heisst immer:

*Ein vermiedener Kampf ist ein gewonnener Kampf!*



# VERBESSERUNG INDIVIDUELLER STÄRKEN

## Komm so, wie du bist!

Es entspricht unserer Philosophie, Kinder nicht verändern zu wollen, sondern jedes einzelne dort abzuholen, wo es sich im aktuellen Moment befindet. Mit all seinen eigenen wertvollen Stärken und Schwächen.

Im Training werden die Stärken der Schwächen definiert, vorhandene Stärken ergänzend ausgebaut und auch mentale wie körperliche Ermutigungen stetig gesucht und gefördert.

Die Teilnehmer lernen Wege, um differente Aggressionen bestmöglich zu kanalisieren. Es wird ihnen auch die Möglichkeit gegeben, alle Probleme anzusprechen und entsprechende Fragen zu stellen.

Die Selbstverteidigungsstrategien werden zwar in der Gruppe vermittelt, allerdings wird dabei auf individuelle Konstitution und Auffassungsgabe geachtet und auf eine jeder Teilnehmer Rücksicht genommen.



# DIE FÄHIGKEIT MIT STRESS UMZUGEHEN

## Angst, Unruhe, Besorgnis, Depressionen - Stress hat viele Gesichter!

Egal, ob es sich um die Nervosität vor einem Examen handelt, um die Angst vor Spinnen, oder die Anspannung, die wir vor einem Geschäftsgespräch spüren; das unangenehme Gefühl, das uns allen nur allzu bekannt ist, hat meist einen gemeinsamen Ursprung - Stress.

Im Rollenspiel bekommen die Kinder diverse Varianten vermittelt, wie sie mit Stress besser umgehen können. Resümierend erreichen sie dieses durch einen stabileren Lebensstandpunkt sowie ein gestärktes Selbstbewusstsein und dem daraus entspannteren Leben.

In simulierten Stressszenarien tasten sich die Mädchen und Jungen an ihre jeweilige Toleranzgrenze heran und lernen auch bewusst, Grenzen zu ziehen.

Jeder Kurs endet mit einem simulierten Übergriffsszenario, in welchem die Teilnehmer von einem der Trainer verbal und physisch angegriffen werden. Schaffen sie es erfolgreich, alle geübten Selbstverteidigungstechniken einzusetzen, dann bedeutet das: gut gemacht! Brauchen sie diese nicht: UMSO SENSATIONELLER!





# ARTEN DER GEWALT

## Wie sah der Mann denn aus...?

Mithilfe von Erzählungen führen die Trainer behutsam in die Thematik "Gewalt" ein und in die Notwendigkeit, sich mit der Thematik auseinanderzusetzen.

Geschlechtsspezifische und häusliche Gewalt sind ebenfalls Themen, die mit beleuchtet werden. Aktuelle Statistiken informieren die Teilnehmerinnen darüber, dass ein hoher Prozentsatz der körperlichen Übergriffe zu Hause stattfindet und dass in den meisten Fällen der Täter ein Bekannter, oft auch Familienmitglied, ist.

Die Kinder Frauen lernen durch Übungen für ein starkes Auftreten und durch den Einsatz der Stimme eindrucksvoll erfolgreiche Wege kennen, energisch eine mögliche Opferrolle zu verlassen.

Auch Täter-Profil-Erkennung und Übungen für das Erinnerungsvermögen sind Bestandteile des Kurses, um als Ergebnis einen Angreifer besser beschreiben, identifizieren und damit unveränderliche Merkmale eindeutig wiedergeben zu können.



# DAS AMPEL-SYSTEM

Die Teilnehmer lernen sich eine Ampel im Bauch vorzustellen, welche uns darüber informiert, wie es uns geht und ob es ggf. angebracht ist in Aktion zu treten.

**Grün bedeutet:** Alles ist in Ordnung.

**Gelb bedeutet:** Sei wachsam, irgendetwas stimmt nicht.

**Rot bedeutet:** GEFAHR! Rette dich!

In den BDS-Kursen findet das Ampel-System Anwendung in unterschiedlichen Situationen des Alltags und wird geübt im Rollenspiel.



# EIN STARKES “NEIN”!

## Mädchen raufen nicht, Mädchen spielen mit Puppen...!

Trotz des Umstandes, dass unsere moderne Gesellschaft, wie auch das traditionelle Familienmodell in den letzten Jahren gewaltigen Veränderungen unterworfen war, sehen sich Jungen und Mädchen auch heute noch teilweise völlig andersartigen Erwartungen ihrer Eltern ausgesetzt.

Während es für Jungs normal ist zu raufen und zu balgen, oder auch schon mal das eine oder andere Problem körperlich aus der Welt zu schaffen, wird von Mädchen oftmals erwartet sich zurück zu halten, oder sich still zu verhalten.

Selbstbewusst “ihre Frau zu stehen” und “Nein” sagen zu können, ist eine wichtige Fähigkeit, die einen Angriff bereits im Keime ersticken kann.

Daher finden Teile des Unterrichts nach Geschlechtern geteilt statt um optimal auf die Teilnehmer eingehen zu können.



# SCHRITT FÜR SCHRITT IN EIN ANGSTFREIES LEBEN

## Wiederholung - die Mutter aller Studien!

Obwohl wir Kurse aller Arten und Länge anbieten, sollte im Idealfall darauf geachtet werden, die Präventionskurse langfristig (sechs Monate und länger) in den Stundenplan aufzunehmen, da Selbstverteidigung jeglicher Art kontinuierlich wiederholt werden muss, um in einem Ernstfall intuitiv abgerufen werden zu können.

Nur durch Wiederholung und die immer wiederkehrende Anwendung der selben Prinzipien in Rollenspielen, die diverse Situationen des Alltagslebens darstellen, entstehen Routinen im Umgang mit Stresssituationen und somit ein stetig ansteigendes Selbstvertrauen und damit eine gesteigerte Lebensqualität.

Die Kinder lernen wann und wie die Programme anzuwenden sind, um sich selbst und andere sicher zu halten.



# LEHRER-AUSBILDUNG

## **Wir sind für Sie da - auch international!**

Die Programme der Boehlig Defense Systems werden mittlerweile in 16 Ländern unterrichtet. Nationale Direktoren betreuen die auf nationaler Ebene stattfindenden Kurse. Das internationale Hauptquartier mit Sitz in Langenfeld ist verantwortlich für interne Trainings dieser Profis und ihrer Trainer.

Die BDS bilden ebenfalls Lehrer öffentlicher Schulen aus und zertifizieren sie dazu, selber eigenverantwortlich BDS-Präventionskurse während des Sportunterrichts anzubieten und durchzuführen.

Gerne kommen unsere Trainer in Ihre Schule um Trainings für Schüler und Lehrer vorzustellen oder vorzunehmen.

Bitte kontaktieren Sie unser Büro zur Buchung eines Kurses.



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

**咏春拳** BOEHLIG DEFENSE SYSTEMS®

Friedrich-Krupp-Str. 5  
40764 Langenfeld

Telefon: 02173 297 2015

Fax: 02173 297 2015

E-Mail: [headoffice@wingtsjun.com](mailto:headoffice@wingtsjun.com)

Website: [www.wingtsjun.com](http://www.wingtsjun.com)