

# **Ausbildungsinhalte Freizeit/Trend - § 57 und § 83**

## **Selbstverteidigung**

Für Grund- und Mittelschule: Insgesamt sind 3 SWS (3 LP) zu belegen. Es muss eine 1-stündige und eine 2-stündige Veranstaltung abgelegt werden. In der 2-stündigen Veranstaltung muss eine Modulteilprüfung abgelegt werden.

Für Realschule: Insgesamt sind 4 SWS (4 LP) zu belegen. Es müssen zwei 1-stündige und eine 2-stündige Veranstaltung oder zwei 2-stündige Veranstaltungen belegt werden. In einer 2-stündigen Veranstaltung muss eine Modulteilprüfung abgelegt werden.

Für Gymnasium: Insgesamt sind 4 SWS (4 LP) zu belegen. Es müssen zwei einstündige und eine zweistündige Veranstaltung oder zwei zweistündige Veranstaltungen belegt werden. In einer zweistündigen Veranstaltung muss eine Modulteilprüfung abgelegt werden.

### **Seminar Selbstverteidigung (2 SWS, 2 LP)**

In diesem Seminar werden folgende Inhalte vermittelt:

- Sportartspezifisches Aufwärmen durch Spiel- und Gymnastikformen
- Methodische Wege zur situationsbedingten Fallschule
- Sicherheitsaspekte bei Kampfsportarten
- Moralische und rechtliche Aspekte der Selbstverteidigung
- Methodische Wege zu kombinierten Abwehrformen gegen Angriffe mit Körperkontakt und aus der Distanz
- Erarbeiten der Abwehr von angesagten und nicht angesagten Angriffen unter Berücksichtigung der Verhältnismäßigkeit
- Einsatz und Wirkungsweise alltäglicher Gegenstände bei der Verteidigung
- Pädagogisch-didaktische Grundlagen für das Kämpfen im Selbstverteidigungsunterricht
- Möglichkeiten der Selbstbehauptung
- Einsatz und Bedeutung von Rollenspielen

### **Universitäre Prüfung**

Demonstration der Abwehr von angesagten Angriffen mit und ohne Körperkontakt

*Wertung:* Modulprüfung mit Benotung