

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