



## 4women project

CONVENTION NUMBER 2020-1-DE02-KA204-007371

Strategische Partnerschaft Erasmus+ KA2

### Trainingsprogramm

## “Kunst, Staatsbürgerkunde, Sport und Coaching für die Eingliederung von Migrantinnen”

### Sportliche Aktivitäten zur Stärkung der Stellung von Migrantinnen

**Gesamtdauer: 100 Minuten**

**Einleitung:**

Unter Empowerment von Frauen verstehen wir den Prozess, durch den Frauen in einem durch strukturelle geschlechtsspezifische Barrieren benachteiligten Umfeld ihre Fähigkeiten, Strategien und Führungsqualitäten sowohl individuell als auch kollektiv erwerben oder stärken, um ein autonomes Leben zu führen, an dem sie gleichberechtigt teilhaben können, indem sie Zugang zu Ressourcen, Anerkennung und Entscheidungsfindung in allen Bereichen des persönlichen und sozialen Lebens haben.

Sport fördert in seiner grundlegendsten Form eine ausgewogene Teilhabe und ist in der Lage, die Gleichstellung der Geschlechter zu fördern. Durch Sport werden Frauen und Mädchen gestärkt, ihre Teilnahme schafft Vorbilder und fördert einen echten Wertewandel in der Gesellschaft in allen Modalitäten und mit allen Rechten.

Dieses Modul ist ein Beispiel für die Stärkung der Rolle der Frau durch Sport mit einer motivierenden Selbstverteidigungseinheit. Diese Einheit dient der Entwicklung von Führungsqualitäten, der Schaffung sicherer Räume für die Teilnehmerinnen, der Vermittlung von Kenntnissen zum Abbau von Barrieren und der Erleichterung des Zugangs zu Diensten, wenn sie von Gewalt betroffen sind.

**Notwendige Materialien:**

- Ein Taschentuch oder einen Lappen
- Masken, Schals
- Seile
- Für die Aktivität geeigneter Raum

**Vorbereitung auf die Sitzung/Empfehlung für zusätzliche Ressourcen:**

- Prüfen Sie, ob der Aktivitätsbereich sicher ist.
- Bereiten Sie die Materialien vor

Sehen Sie sich zusätzliche Videos, Anleitungen usw. an.

### METHODIK

- Individuelle Ausbildung
- Selbstverteidigung in Paaren
- Gruppen-/Teamaktivität
- Meditation

### LERNZIELE

- Soziale Kompetenzen entwickeln
- Entwicklung von Selbstvertrauen bei Gruppenaktivitäten



- Körperliche Fähigkeiten entwickeln
- Verbesserung des Selbstwertgefühls von gefährdeten Frauen

## AKTIVITÄTEN

### Aktivität 1 (20 Minuten)

- **Überprüfen Sie die körperliche Verfassung** und mögliche Verletzungen der Teilnehmer. Lassen Sie die Teilnehmer sich selbst vorstellen und mitteilen, ob sie eine sportliche Aktivität ausüben, welche Vorlieben sie haben usw.
- **Beginnen Sie mit einer kurzen Aufwärmphase:** (Tabata 5') Hampelmänner, Plank, Hüpfen auf dem Platz, Sit-ups
- Sie können **einige grundlegende Bewegungen üben** (Kniebeugen, Liegestütze, Laufen), indem sie dem Rhythmus folgen und den Abstand einhalten.

### Aktivität 2 (60 Minuten)

#### 2.1. Taschentuchspiel unter Bedingungen

Zunächst wird die Gruppe in zwei Teams aufgeteilt, und den Teilnehmern jedes Teams werden Nummern zugeteilt (1-1, 2-2, 3-3 usw.). Wenn der Trainer eine Nummer sagt, müssen die Teilnehmer aus jedem Team mit dieser Nummer 10 Kniebeugen machen, bevor sie loslaufen, um ein Taschentuch aufzuheben, welches in einem gewissen Abstand auf den Boden gelegt wurde. Der erste, der es holt und wieder zur Startlinie (seinem Team) zurückläuft, "gewinnt". Wiederholen Sie dies, bis alle Teammitglieder teilgenommen haben.

#### 2.2. Technik der Bodenkontrolle

Die Teilnehmer werden in 2 Gruppen aufgeteilt.

Eine Gruppe legt sich mit verdeckten Augen auf den Boden und hält sich gegenseitig gut fest, so dass es schwierig ist, sie voneinander zu trennen.

Die andere Gruppe bleibt stehen, ohne sich die Augen zuzuhalten. Auf ein Signal des Trainers nähern sie sich der Gruppe am Boden, versuchen aber, jemanden aus dem Griff zu bekommen. Wenn es ihnen gelingt, bringen sie ihn zu ihrer Gruppe.

Das Spiel wird so lange fortgesetzt, bis alle Personen aus der Gruppe auf dem Boden gefangen sind.

#### 2.3. Angriff, Bärenatze von hinten (Arme unten)

Wir stellen die Teilnehmer in Paaren zusammen und versuchen, dass sie eine ähnliche Größe, ein ähnliches Gewicht und ein ähnliches Niveau haben. Während der 2 Techniken wechseln die Teilnehmer die Rollen zwischen Angreifer und Verteidiger.

Der Verteidiger kontrolliert die Arme des Angreifers mit den Händen und senkt gleichzeitig mit dem Öffnen der Beine seinen Schwerpunkt, um eine stabile Position zu erreichen. Dann schlägt er (ganz sanft!) mit dem Ellbogen auf das Gesicht des Angreifers. (Abb.1)

Nachdem sie/er etwas Abstand gewonnen hat, kehrt sie/er schnell wieder zu einem Ellbogenstoß gegen die Brust des Angreifers zurück. (Abb. 2)

Schließlich kann sie/er den Angreifer mit den Händen schubsen, ihm einen Tritt von vorne verpassen und weglafen.



### Aktivität 3 (10 Minuten)

Beruhigung, Dehnung und Meditation

#### EVALUATION / REFLEXION

**Beginnen Sie mit einem Rückblick auf die Ereignisse während der Aktivität. Die folgenden Fragen können verwendet werden:**

- Waren die Anweisungen für die Sitzung klar und haben Sie verstanden, wie Sie vorgehen müssen?
- Hat Ihnen die Sitzung gefallen?
- Hat die Selbstverteidigung als Paar gut funktioniert?
- Wie haben Sie sich gefühlt, als Sie das Problem nicht lösen konnten, und wie, als Sie es gelöst haben?
- Wie haben Sie das Verhalten Ihres Partners wahrgenommen?
- Wie haben Sie Ihr Verhalten ihr/ihm gegenüber angepasst?
- Was haben Sie aus dieser Sitzung gelernt?  
Wie geht es Ihnen?

#### LITERATURVERZEICHNIS

- KOMPLETTES HANDBUCH FÜR KRAV MAGA <https://g.co/kgs/mSeFg3>
- Robles Rodríguez, J. (2006) Judo para ciegos como contenido novedoso en las clases de Educación Física. Unidad Didáctica. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 6 (22) pp. 75-86
- <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista22/artjudociegos28.htm>
- Schauen Sie sich mit der Gruppe als zusätzliche Unterstützung für die Aktivität 2.3 die folgenden Videos an:

<https://youtu.be/f8zD0bgdB8>

<https://youtu.be/rDiuHl0hQQg>

<https://youtu.be/G8vy9G35YUU>

<https://youtu.be/NrFsTcvK96w>

<https://youtu.be/yvJu00ULgA0>