



**Lauftherapie Coaching Training**

Telefon: 0421- 69310203

km@bewegungcoachbremen.de

www.bewegungcoach-bremen.de

## Stock-Kampf-Kunst – ein Workshop für pädagogisch-therapeutisches Fachpersonal

### **Inhalte:**

- ⌘ Einführung in verschiedene Schlagtechniken mit Rattanstöcken
- ⌘ Werfen und fangen, schlagen und blocken, mit einem oder zwei Stöcken.
- ⌘ Rhythmische Experimente mit Füßen, Händen und Stöcken
- ⌘ Einzel-, Partner- und Gruppenübungen
- ⌘ Fokussierung auf das Wesentliche- Innehalten- Kräfte nutzen und dosieren
- ⌘ Umgang mit Aggression und Angst

Stock-Kampf-Kunst ist eine Mischung aus dem philippinischen Escrima und der afrikanischen Tradition der sprechenden Stöcke.

Der Umgang mit den Stöcken ermöglicht auf kreative Weise die Auseinandersetzung mit eigenen Verhaltensmustern und schult die Körperwahrnehmung. Der gezielte Einsatz von Kraft und der Umgang mit dem Gegenüber stärken das Selbstwertgefühl. Wir erfahren durch Energie und Präsenz die Kraft der eigenen Fähigkeiten.

### **Inhalte und Ziele:**

Selbstbehauptung und Vertrauen  
Sensibilisierung für Nähe und Distanz  
Stärkung des Selbstbewusstseins  
Bewegungsfreude, Dynamik und Flexibilität  
Innere Klarheit und mentale Stärke  
Konsequenzen des eigenen Handelns wahrnehmen  
Fähigkeit zu Abgrenzung  
Impuls- und Aggressionskontrolle  
Mobilisierung und Kräftigung des Körpers  
Aufrichtung und Haltung

**Die Fortbildung Stock-Kampf-Kunst ist in unterschiedlichem Umfang möglich.  
Hier finden Sie 2 mögliche Varianten.**

**Seminar 1:**

Stock-Kampf-Kunst

Basiseinführung in die Grundlagen der Arbeit mit den Stöcken und erste Anwendungsmöglichkeiten in Gruppen

Teilnehmeranzahl: min.6 - max.15

Dauer: 2 Tage je 5 UE (45min)

Gesamtstunden: 10 UE

**Seminar 2:**

Stock-Kampf-Kunst

Einführung und Vertiefung in die Arbeit mit den Stöcken in 6 Modulen

Dieses Seminar lehrt zum einen den eigenen Umgang mit den Stöcken und vermittelt zum anderen die Fähigkeit, Stock-Kampf-Kunst in Gruppen anzubieten. Die Sicherheit im Umgang mit den Stöcken und die Erweiterung des Spektrums stehen im Fokus dieser Fortbildung.

Teilnehmeranzahl: min.6 - max.15

Dauer: 6 Tage je 5 UE

Gesamtstunden: 30 UE

Dies sind exemplarische Seminarvorschläge. Gerne stelle ich Ihnen ein Angebot nach Ihren Wünschen zusammen.