

# Zenkido®

Pädagogisches Kampfkunstangebot

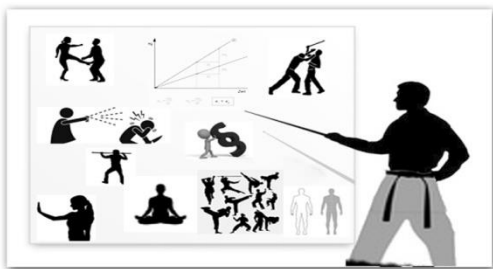


Hilfen zur Erziehung

Workshops

**Seminare**

Weiterbildungen



Weiterführende Informationen unter:

[www.zenkido.org](http://www.zenkido.org)

# Seminare

## Zielgruppe:

Die Zenkido®-Seminare richten sich vorwiegend an Erwachsene, wobei keine besonderen Vorkenntnisse im Bereich der Kampfunst erforderlich sind.

Die Vermittlung von praktischen Übungen und Anwendungsbeispielen verbunden mit theoretischem Basiswissen soll den Themenschwerpunkten gemäß individuell auf die jeweilige Gruppe zugeschnitten werden.

Die Seminare finden im Zenkido®-Dojo oder in den Räumlichkeiten des Auftraggebers statt.



Seminare sind als Tagesveranstaltungen zu verstehen und werden entweder als „offenes Angebot“ auf der Homepage ausgeschrieben oder können von Interessenten spezifisch angefragt werden.

Die Gruppengröße ist auf 10-20 Teilnehmer/\*innen festgelegt.

Die Dauer des Seminars umfasst in der Regel 3 Einheiten zu je 1,5 Zeitstunden. Vorzugsweise finden diese Seminartage an einem Samstag oder Sonntag statt.

# Mögliche Schwerpunkte

## Selbstbehauptung und Selbstschutz

- Eigen- und Fremdwahrnehmung
- Gefahrenradar
- Kommunikation
- Nähe/Distanz-Regulierung
- Grenzsetzung
- Schock- und Folgetechniken
- Spreng- und Hebeltechniken
- Atemi (Treffen empfindlicher Körperpunkte)
- Anwendung von Hilfsmitteln
- Fluchtplanung

## Entstressung durch Kampfkunst

- Stresssymptome
- Körperwahrnehmung
- Entspannung
- Atemübungen
- Imaginationsübungen
- Kata als Achtsamkeitsübung
- Trapping, Drills und Partnerübungen
- Aktivierung von Spiegelneuronen
- Koordinationsübungen mit Trainingswaffen
- Angstreduktion

## Deeskalation und Selbstverteidigung

- Eskalationsmechanismen
- kommunikative Strategien
- Intervention in Konflikten
- Rollenspiele
- Kooperationsübungen
- Taktik
- Immobilisation
- Selbstreflexion
- Distanzüberbrückung
- Koalitionen

Pascal Anna

Mail: info@zenkido.org

Mobil: 0176 - 775 256 75

### **Aus- und Weiterbildung:**

- Ausbildung zum Jugend- und Heimerzieher
- Heilpädagogische Zusatzqualifikation
- Zusatzqualifikation Medienpädagogik und Mediendidaktik
- Ausbildung zum Trauma-Assistenten
- Weiterbildung zum Systemischen Deeskalationscoach

### **Lehrgänge:**

- Internationaler Budo-Lehrgang Saar 2009-2011
- Internationales Karate-Camp in Antalya (Türkei 2011)
- Kata-Marathon (Kleinblittersdorf 2011-2012)
- Gasshuku (Konstanz 2012)
- Dortmunder Budolehrgang 2014-2018
- Takudai JKA-Seminar (München 2018-2019)
- u.A. (bundesweite Karate-Lehrgänge)

### **Berufliche Tätigkeitsfelder:**

- Stationäre Jugendarbeit
- Lehrtätigkeit an einer Förderschule
- Sozialpädagogische Familienhilfe
- Erziehungsbeistandschaft
- Dozent im Fach „Deeskalationscoaching“ (Fachschule für Sozialwesen, Eppingen)

### **Kampfkunsterfahrung in:**

- Karate
- Ninjutsu
- Arnis
- Aikido
- Hapkido
- Kobudo
- Judo
- Ju Jutsu
- Jeet Kune Do
- Wing Tsun



Stand: 2019