

Wolfgang Seidel

# Selbstbewusstsein STÄRKEN

Unterrichts- und Trainingsmaterialien  
zur Stärkung und Entwicklung von  
Selbstwertgefühl, -vertrauen und -sicherheit

## LESEPROBE

1. Auflage, Juli 2013

Veröffentlicht bei Pro-Prana Publishing, Bremen

ISBN: 978-3-00-040202-9

# Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis .....	3
Herzlich willkommen! .....	7
Selbstbewusstsein .....	14
Zu diesem Arbeitsbuch .....	18

## Arbeitsbereich 1

### "Auftreten"

1. Spaß und Freude .....	#1100
2. Mut und (Selbst-)Vertrauen .....	#1200
3. Praktische Kompetenzen .....	#1300
4. Theoretische Kompetenzen .....	#1400

## Arbeitsbereich 2

### "Vorbeugend denken und handeln"

5. Aufmerksamkeit und Intuition .....	#2100
6. Sich abgrenzen .....	#2200

## Arbeitsbereich 3

### "Ansprechen und durchsetzen"

7. Verbales Durchsetzungsvermögen .....	#3100
8. Körperliches Durchsetzungsvermögen .....	#3200

Vorlagen .....	213
Kopiervorlagen	
Arbeitskärtchen	

# Herzlich willkommen!

*"Wer sich zum Pfannkuchen macht,  
wird als solcher aufgegessen!"  
(Anmerkung des Autors)*

In unserer Gesellschaft gibt es viele Personen, denen es an Selbstbewusstsein mangelt und die unter Minderwertigkeitsgefühlen oder überzogenen Selbstwertgedanken leiden. Die einen sind ständig in Gefahr, sich von sogenannten "Freunden", Familienmitgliedern, Bekannten, Kollegen und/oder Vorgesetzten die "Butter vom Brot" nehmen zu lassen, ausgenutzt zu werden und zu Opfern von übergriffigem und gewalttätigem Verhalten zu werden. Die anderen isolieren sich durch ihre "ich bin der Beste"-Mentalität selbst und werden häufig von ihrer Umwelt gemieden oder gemobbt.

Unser Selbstbewusstsein wird sicher während unserer Erziehung von unseren Erziehungsberechtigten maßgeblich beeinflusst und geprägt. Zum Guten wie zum Schlechten. Hier sind jahrelang erlittene Vernachlässigung und Misshandlungen im Elternhaus, z. B. durch Liebesentzug, Demütigungen, übertriebene Liebe (Überbehütung), ständige Kontrolle und Bevormundung etc., sicher ausschlaggebend für die Entwicklung eines geringen Selbstwertgefühls und für fehlendes Selbstbewusstsein. Später nähren Abhängigkeiten von etwas oder jemandem das Empfinden von Angst und Furcht, das Verdrängen von Problemen sowie fehlende positive Erfahrungen und soziale Anerkennung etc. das Gefühl von Minderwertigkeit weiter.

Einige Betroffene kompensieren ihr mangelndes Selbstbewusstsein dadurch, dass sie ihre Umwelt mit ihren sozial auffälligen, oft aggressiven Verhaltensweisen belästigen. Anstatt sich mit schwierigen Situationen "vernünftig" auseinanderzusetzen, beschließen sie, die eigene Ohnmacht - und vielleicht auch das Gefühl von Minderwertigkeit - mit leicht umsetzbaren, aber sinnfreien Aktionen zu überspielen, um wenigstens einen Augenblick "Stärke" zu empfinden und "Macht" zu demonstrieren. Andere werden richtig "sauer" und bekommen schlechte Laune, wenn sie sich abgelehnt fühlen, weil z. B. eine erwartete Bestätigung durch andere, selbst für Nichtigkeiten, ausbleibt oder nicht ganz so (positiv) ausfällt wie erhofft. Auf diese Weise können geringes Selbstbewusstsein und Minderwertigkeitsgefühle schnell für andere zum Problem werden. Sei es in Form von schlechter Laune, blindem Aktionismus, Mobbing / Bossing und/oder Sachbeschädigung und Körperverletzung.



Wieder andere trauen sich meist selbst nicht richtig über den Weg. Unsichere Personen verlassen sich hier lieber auf die Meinung anderer, selbst dann, wenn sie es eigentlich besser wissen. Sie sind stets darauf bedacht, Konflikten aus dem Weg zu gehen. Um nicht anzuecken, richten sie ihr Verhalten an den Erwartungen anderer aus und versuchen es ihnen recht zu machen. Sie bedienen sich Ausweichstrategien, wie z. B. sich "unsichtbar" machen, sich wegduckmäusern, wegwuseln bzw. verhalten und anderen nach dem Mund reden. Ihr Minderwertigkeitsgefühl führt häufig dazu, dass sie sich unterordnen, nicht aufbegehren,

zu allem Ja und Amen sagen und weder ihre eigene Meinung vertreten noch für eigene Belange wirksam eintreten. Im Beruf bekleiden sie vor allem niedrige Positionen ohne große Verantwortung, da fehlende Selbstsicherheit sie häufig daran hindert, eigenverantwortlich verbindliche Entscheidungen zu treffen und Untergebene ggf. in die Schranken zu weisen.

Aber auch als gefühlt "normal" Selbstbewusster ist man häufig überfordert und unfähig, angemessen zu handeln, wenn man im Alltag mit dem übergreifenden Verhalten seiner Mitmenschen konfrontiert wird. Sei es z. B. der Vordränger an der Ladenkasse, der wie selbstverständlich mit dem Satz *"Ich hab' nur ein Teil!"* an einem vorbeigeht und sich weiter vorn in die Schlange einreihet, der Kollege, der sich mit fremden Federn schmückt oder sich einen lauen Lenz macht und andere sein Geld verdienen lässt. Wird man gar angepöbelt, bedroht oder - im wahrsten Sinne des Wortes - herumgeschubst, gehen einem i. d. R. noch schneller die Handlungsoptionen aus.



"Das Niveau unseres Selbstwertgefühls hat weitreichende Konsequenzen für unser Dasein, und zwar in jeder Hinsicht: Es hat Einfluss darauf, wie wir am Arbeitsplatz zurechtkommen, wie wir mit Menschen umgehen, wie hoch unsere Aufstiegschancen sind, wie viel wir erreichen (...) und wie glücklich wir werden."<sup>1</sup> Ohne positives Selbstwertgefühl fehlt es uns am notwendigen Selbstvertrauen und an Selbstsicherheit, wenn wir uns nicht ausnutzen oder herumschubsen lassen möchten. Wir sind für Täter jeglicher Art leichte Beute. Wir sind Opfer!

***"Selbstbewusstsein ist keine feste Größe,  
es ist jederzeit auch positiv veränderbar!"***

*(Anmerkung des Autors)*

Nun gilt es, geringem Selbstbewusstsein und Minderwertigkeitsgefühlen den Kampf anzusagen und ihnen so früh wie möglich bzw. so spät wie unbedingt nötig entgegenzuwirken. Und genau dazu ist die Zusammenstellung der Übungen und Materialien in diesem Arbeitsbuch gedacht. Sie sollen sowohl die pädagogischen Förderangebote an Schulen und bei Bildungsträgern erweitern als auch die Durchführung von Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskursen inhaltlich bereichern. Das Ziel besteht darin, die Verletzlichkeit von jungen Menschen und Erwachsenen ab- und ihr Selbstbewusstsein aufzubauen. Die Teilnehmer sollen während der Übungen u. a. Selbstwirksamkeit erleben, Selbstzweifel, Hemmschwellen und behindernde Grenzen überwinden. Sie sollen nach und nach ein positives Selbstwertgefühl und gesundes Selbstbewusstsein entwickeln, um im Alltag voller Selbstvertrauen und selbstsicher auftreten und agieren zu können.



<sup>1</sup> Branden 2005, S. 19

Vor einigen Jahren habe ich damit begonnen, ein Langzeit-Selbstbehauptungs- und -verteidigungskonzept ("Fit & Sicher") zu entwickeln und es im Verein mit einigen Gruppen über einen längeren Zeitraum wöchentlich durchgeführt. Ich wollte keine Wochenendkurse geben, da m. E. mentale Veränderungen bzw. wirkliches Umdenken und Verinnerlichen jedweder Art nicht von heute auf morgen geschieht und nicht übers Knie gebrochen werden kann - es braucht Zeit. Natürlich kann man fast jedem relativ schnell viele Dinge beibringen. Sei es, dass es z. B. um Mathematikkenntnisse oder Kampfsporttechniken geht. Zu diesem Zweck lässt man Formeln und Rechenwege pauken oder Bewegungsabläufe trainieren. Was man allerdings niemandem auf diese Weise *beibringen* kann, ist, Prüfungsangst zu überwinden oder im Erstfall den (Durchsetzungs)Willen zu besitzen, mit allen Mitteln um sein Recht zu kämpfen. Wer nicht wirklich an sich glaubt oder den Willen besitzt, sich auch gegen Widerstand durchzusetzen, wird es letzten Endes nicht schaffen, in einer Prüfung das bestmögliche Ergebnis zu erzielen oder seine Rechte zu verteidigen. Wer sich nicht so annimmt, wie er ist, und sich z. B. zu dick oder zu dünn fühlt, dem kann man auch 1000-mal erzählen, wie gut er aussieht - er wird es nicht *wirklich* glauben und sich weiter schlecht fühlen, sogar dann, wenn er Idealmaße besitzt. Wer nicht glaubt, dass er genauso viel Wert ist wie andere, oder denkt, dass seine Wünsche weniger zählen, als die der anderen, macht sich selbst kleiner als er ist und wird sich bereitwillig die "Butter vom Brot" nehmen lassen. Solche Überzeugungen müssen aus dem Inneren einer Person kommen, um wirklich wirksam zu sein. Wirkliche Haltungs- und positive Änderungen des Selbstbewusstseins brauchen Zeit und Übung(en). Übungen, die geeignet sind, um bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen Potenziale freizulegen und zu entwickeln und nach und nach - Schritt für Schritt - ihr Selbstbewusstsein zu stärken.

Der formale Aufbau und die Struktur dieses Arbeitsbuches orientieren sich an den Inhalten meiner "Fit & Sicher"-Selbstbehauptungs- und -verteidigungsangbot. Je nachdem mit welcher konkreten Zielsetzung

- Lehrer an Regel-, Förder- und Berufsschulen,
- Ausbilder, Sozialpädagogen und Dozenten, die Jugendliche und junge Erwachsene bei Bildungsträgern auf ihrem Weg ins Berufsleben begleiten, und
- Selbstverteidigungs-Trainer in Sportvereinen und Klubs

ihren Unterricht oder ihr Training planen, können sie sich hier aus den unterschiedlichen Arbeitsbereichen und -feldern bedienen und sofort loslegen.

Vorweg: Hier muss niemand (!) ein Selbstverteidigungsexperte oder Träger des schwarzen Gürtels irgendeiner asiatischen Kampfsportart sein oder werden. Hier werden weder artistische oder komplizierte Bewegungsabläufe beschrieben noch einfache und wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken angeboten. Das liegt daran, dass m. E. selbst "einfache" Griffe oder Techniken vom Anleiter wirklich beherrscht werden müssen, um sie korrekt zu vermitteln oder bei



Nachfragen kompetent Rede und Antwort stehen zu können. Auch wenn Selbstverteidigungstechniken für die Entwicklung und Stärkung von Selbstbewusstsein nützlich sein können, werden wir im Rahmen dieser Arbeitsmaterialien gut ohne sie auskommen.

Im Rahmen dieses Buches werden drei Arbeitsbereiche behandelt, die in ihrer Rang- und Reihenfolge nach dem Über- und Angriffsverlauf bzw. -verhalten von Tätern gegenüber ihren Opfern gegliedert sind.

Als Täter möchte ich hier all jene bezeichnen, die einer anderen Person schaden (wollen). Sei es dadurch, dass sie ihre Opfer be- oder unbewusst u. a. "nur" ausnutzen oder aber ganz offen psychisch und/oder physisch verletzen (wollen).

Ich lege für meine Gliederung die folgende Täter-Vorgehensweise zugrunde:

1. "Auswahl"  
Der Täter beobachtet und wählt sich ein potenzielles Opfer aus.
2. "Abchecken"  
Der Täter nähert sich seinem potenziellen Opfer und versucht herauszufinden, ob es sich für ihn als Opfer eignet.
3. "Über- / Angriff"  
Es kommt zu einem konkreten Über- oder Angriff auf diese Person durch den Täter.

Vor dem Hintergrund dieser Vorgehensweise und der Tatsache, dass jedweder Über- oder Angriff, neben möglichen körperlichen Verletzungen, potenziell auch selbstbewusstseinsschädigende Auswirkungen hat, unterteile ich die Arbeitsmaterialien und Übungen in drei Arbeitsbereiche, die sich direkt auf die zuvor genannte Vorgehensweise von Tätern beziehen bzw. ihnen direkt entgegenwirken sollen. Diese drei Arbeitsbereiche lauten:

1. "**Auftreten**",
2. "**Vorbeugend denken und handeln**" und
3. "**Anschreien und durchsetzen**".

## Die drei Arbeitsbereiche

### 1. Arbeitsbereich: **Auftreten**

Mit dem "Auftreten" kann man sich das so vorstellen: Wenn wir tagtäglich durchs Leben gehen, senden wir dabei ständig Signale an unsere Umgebung aus. Signale, die auch von Tätern aufgefangen werden und uns für sie möglicherweise interessant oder uninteressant erscheinen lassen. Sind wir für einen Täter uninteressant, haben wir - ohne es zu wissen - einen Über- oder Angriff bereits hier - während der Auswahl-Phase - verhindert und für uns ist alles gut. Damit das möglichst häufig bzw. immer passiert, soll im ersten Arbeitsbereich "Auftreten" ganz niederschwellig am unbewussten Auftreten und Verhalten der Teilnehmer gearbeitet werden. Mit seinen "beiläufigen" Inhalten wird hier auf eine Stärkung bzw. Entwicklung einer selbstbewussten all-

täglichen Ausstrahlung der Teilnehmer abgezielt. Es geht hier vor allem um die Wirkung auf andere Personen, die ständig mitbestimmt, wie andere uns wahrnehmen, bewerten und ggf. als (leichtes) Opfer ausmachen. Mit unserem unbewussten Auftreten bzw. Verhalten im Alltag stellen wir wichtige Weichen, die uns für potenzielle Täter interessant oder uninteressant machen.

Hierzu gibt es die folgenden Themenkomplexe und Arbeitsfelder:

- Spaß und Freude (Kapitel 1)  
Wer in seinem Leben Spaß und Freude empfindet, braucht sich nicht wie eine "graue Maus" vor der Welt zu verstecken und kann wach und neugierig durchs Leben gehen.
- Mut und (Selbst-)Vertrauen (Kapitel 2)  
Wer Mut besitzt und sich selbst vertraut, kann aufrecht und erhobenen Hauptes durchs Leben gehen.
- Praktische Kompetenzen (Kapitel 3)  
Wer sich zu helfen weiß und praktische Aufgaben selbst bewältigen kann, braucht nicht immer andere zu fragen, ist nicht unbedingt auf Hilfe angewiesen und kann somit unabhängiger durchs Leben gehen.
- Theoretische Kompetenzen (Kapitel 4)  
Wer zu bestimmten Themen mehr weiß, kann Situationen und Vorgänge besser einschätzen, sein Verhalten dementsprechend anpassen und furchtloser durchs Leben gehen.

Das Ziel dieses Arbeitsbereichs "Auftreten" besteht darin, dass die Teilnehmer von innen heraus Selbstbewusstsein aufbauen und ein Selbstvertrauen und eine Selbstsicherheit ausstrahlen, die sie erst gar nicht zu potenziellen Opfern machen und sie somit weniger - oder besser gar nicht - in für sie gefährliche Situationen geraten.

## **2. Arbeitsbereich: Vorbeugend denken und handeln**

Sind wir für einen Täter aus irgendeinem Grund interessant und zum Objekt seiner Begierde geworden, wird er nun damit beginnen sich uns zu nähern und uns auf unsere Opfertauglichkeit hin zu testen bzw. abzuchecken. Jetzt geht es darum, diese böartige Annäherung als solche zu erkennen und ihr entsprechend zu begegnen. Für den weiteren Über- und Angriffsverlauf hängt sehr viel - um nicht zu sagen alles - davon ab, dass frühzeitig reagiert und gehandelt wird. Dem Täter muss spätestens jetzt glaubhaft gemacht werden, dass er es nicht mit einem Opfer zu tun hat. Wenn uns das (noch) gelingt, wird der Täter womöglich von uns ablassen. Damit Tätern hier noch ein Schnippchen geschlagen werden kann, soll es im zweiten Arbeitsbereich "Vorbeugend denken und handeln" zum einen darum gehen, die Aufmerksamkeit der Teilnehmer zu schärfen, um Tätersignale, problematische und gefährliche Situationen frühzeitig zu erkennen. Und zum anderen geht es darum, erfolgreich gegen mögliche und sich anbahnende Übergriffe vorzugehen und sich zu behaupten.

Hierzu gibt es die folgenden Themenkomplexe und Arbeitsfelder:

- Aufmerksamkeit und Intuition (Kapitel 5)  
Wer aufmerksam durchs Leben geht und auch auf sein Bauchgefühl hört, kann vor dem Hintergrund dieser Informationen (bessere) Entscheidungen treffen, problematischen Situationen frühzeitig begegnen oder ihnen sogar aus dem Weg gehen.

- Sich abgrenzen (Kapitel 6)  
Unmissverständlich artikulieren, was man will und was nicht.

Das Ziel dieses Arbeitsbereichs besteht darin, dass die Teilnehmer problematische und potenziell gefährliche Situationen frühzeitig erkennen und ausmachen können und einem Angreifer bzw. Täter bereits im Vorfeld ein klares und unmissverständliches "NEIN!" und/oder "STOPP!"-Signal zu senden.

### 3. Arbeitsbereich: **Anschreien und durchsetzen**

War es uns (bis hierhin) nicht möglich, einen An- oder Übergriff zu verhindern, ist dieser nun gegenwärtig. Dabei kann es sich z. B. darum handeln, dass uns jemand unseren Platz an der Kinokasse streitig macht und sich vordrängeln will, ein Kollege uns für dumm verkaufen will und unsere Arbeit für seine ausgibt oder wir geschubst, angefasst oder geschlagen werden. Um Über- und Angriffe zu beenden und/oder ihnen zu entkommen bzw. ein "NEIN!" oder "STOPP!" von uns gegen Widerstand durchzusetzen, kommen wir nicht darum herum: wir müssen uns massiv zur Wehr setzen. Wenn wir eine solche Attacke verbal oder körperlich beenden können, kommen wir vielleicht mit dem Schrecken und/oder leichten Blessuren davon und haben möglicherweise etwas dazugelernt - letztlich waren wir erfolgreich und haben Schlimmeres verhindert. Damit die Teilnehmer in akuten Situationen eine Vorstellung davon haben, wie sie sich Erfolg versprechend behaupten und/oder zur Wehr setzen können, geht es im Arbeitsbereich "Anschreien und durchsetzen" darum, dass sie lernen, sich verbal zu verteidigen und - falls nötig - auch körperlich durch- und zur Wehr zu setzen.

Hierzu gibt es die folgenden Themenkomplexe und Arbeitsfelder:

- Verbales Durchsetzungsvermögen (Kapitel 7)  
Wenn sich jemand weder an allgemeingültige Verhaltensweisen hält noch auf "NEIN's!" oder "STOPP's!" reagiert, muss man evtl. lauter werden, um diesem Treiben Einhalt zu gebieten.
- Körperliches Durchsetzungsvermögen (Kapitel 8)  
Hier geht es darum, direkte Treffer zu vermeiden, sich zu befreien und zu entkommen.

Ziel dieses Arbeitsbereichs ist es, dass sich die Teilnehmer nicht für dumm verkaufen lassen und ein "NEIN!" oder "STOPP!" durchsetzen können.





## Zu meiner Person



Bevor ich mich dem Thema Selbstbewusstsein zuwende, hier noch ein paar Worte zu meiner Person.

Ich heiße Wolfgang Seidel, bin Baujahr 1969, habe eine Ausbildung zum Datenverarbeitungskaufmann absolviert und mit Anfang 30 Sozialpädagogik studiert. Seitdem bin ich als Dozent und Sozialpädagoge tätig und arbeite mit Jugendlichen und Erwachsenen, um sie auf den Ausbildungs- und Arbeitsmarkt vorzubereiten.

Im meiner Freizeit treibe ich seit 1984 Kampfsport. Dazu bin ich über ziemlich viele Umwege gekommen und habe es letztendlich meinen Eltern zu verdanken, dass ich bis heute ein aktiver Ju-Jutsuka bin. Meine Eltern bestanden vor sehr vielen Jahren darauf, dass ich irgendeinen Sport treiben sollte, und so habe ich damals - eher widerwillig - alle möglichen Sportarten ausprobiert. Ich habe mich z. B. im Fußballspielen versucht, Gewichte gehoben, Leichtathletik betrieben und mindestens einen Tischtennisübungsleiter in den Wahnsinn getrieben, bevor ich schließlich, zusammen mit einem Schulfreund, beim Judo auf der Matte stand. Später habe ich dann noch einmal gewechselt und bin seitdem dem Ju-Jutsu treu geblieben. Neben meiner Tätigkeit als Ju-Jutsu-Trainer begann ich damit, an Selbstbehauptungs- und -verteidigungskonzepten zu arbeiten, um dann schließlich 1999 erstmals regelmäßig einmal in der Woche "Fit & Sicher", ein Selbstbehauptungs- und -verteidigungstraining für Mädchen, Frauen und Jungen, im Verein anzubieten.



Seit einigen Jahren nutze ich auch Inhalte meiner Selbstbehauptungstrainings für meine pädagogische Arbeit. Meine sportlichen und beruflichen Erfahrungen zum Thema "Stärkung von Selbstbewusstsein" habe ich in diesem Arbeitsbuch zusammengetragen.

*Wolfgang Seidel*  
(Bremen, Juli 2013)

# Zu diesem Arbeitsbuch

Eine Sammlung von Aktionen und Übungen, mit denen man sich der Thematik Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein im Training oder Unterricht nähern kann, wird wohl nie ganz abgeschlossen sein. Aus diesem Grund habe ich jedem Arbeitsfeld mindestens sechs "leere" Seiten für Ihre eigenen Ideen angefügt. So können Sie den Inhalt dieses Buches ohne großen Aufwand individuell erweitern.

Innerhalb der einzelnen Arbeitsbereiche gibt es keine Seitenzahlen. Stattdessen habe ich die einzelnen Aktions- bzw. Arbeitsblätter mit einem Schlüssel versehen, der sich aus dem jeweiligen Arbeitsbereich bzw. Kapitel ergibt, und ihnen eine "#" vorangestellt. Diese Nummerierung befindet sich jeweils rechts und links oben auf den einzelnen Arbeitsblättern, die die folgende Struktur auf- bzw. Angaben ausweisen:

- eine Überschrift / einen Übungstitel,
- eine Zuordnung zu Fähigkeiten und/oder Kompetenzen, die mit dieser Aktion/Übung in Zusammenhang stehen, eine Auflistung des benötigten Materials und ggf. mögliche Alternativen,
- Organisationsform(en),
- Übungsumgebung(en)
- eine Beschreibung des Ablaufs bzw. dessen, was konkret geschehen soll.
- eine Beschreibung, wozu diese Übung dient.
- Platz für eigene Notizen und Anmerkungen.

Die Arbeitsblätter sind auf unterschiedlich farbigem Papier gedruckt, um eine visuelle Zuordnung zu den drei Arbeitsbereichen, "Auftreten" (gelb), "Vorbeugend denken und handeln" (orange) und "Anschreien und durchsetzen" (rot), zu ermöglichen.

## Übungskärtchen und Arbeitsmaterialien

Am Ende dieses Arbeitsbuches finden Sie kleine Kärtchen, auf denen die einzelnen Übungen dargestellt und kurz beschrieben sind. Sie sollen Sie bei der Planung und Umsetzungen Ihres Unterrichts oder Trainings unterstützen. Am Ende befinden sich außerdem einige Kopiervorlagen und weitere zu Übungen gehörende Arbeitsmaterialien. Diese Materialien können von Ihnen herausgetrennt und ggf. ausgeschnitten werden.

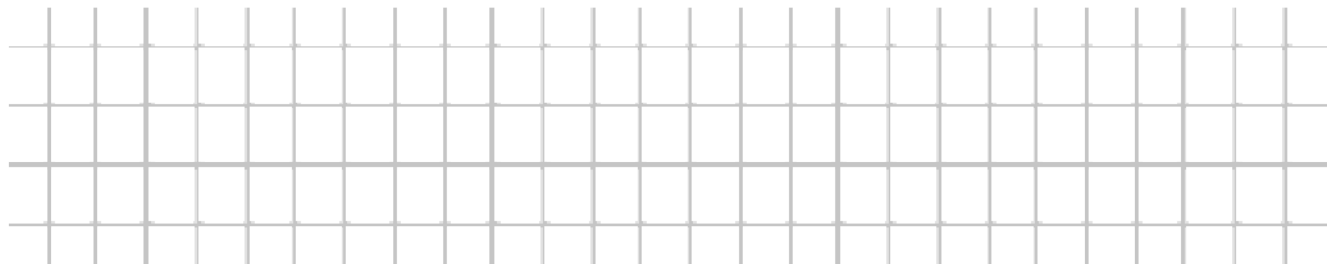


## (Empfohlene) Übungsorte

Diese Arbeitsmaterialien sind für die Durchführung von Selbstbehauptungs- und -verteidigungskursen in Vereinen und als Erweiterung des pädagogischen Förderangebots zur Steigerung von Selbstvertrauen und -bewusstsein an Schulen und bei Bildungsträgern gedacht. D. h., dass den Anleitern nicht in jedem Fall eine voll ausgestattete Sporthalle zur Verfügung stehen wird.

Allerdings gehe ich davon aus, dass immer mindestens ein Unterrichtsraum oder Dojo (der Ort, wo Kampfsportler trainieren) zur Verfügung steht, in dem Übungen durchgeführt werden können. Ich habe mich bemüht, die Übungen so zu gestalten, dass sie an möglichst jedem Ort durchgeführt werden können. Allerdings benötigt man für einige der Übungen (Sport)Geräte, die man i. d. R. nur in einer Sporthalle findet, wie z. B. Weichbodenmatten. Damit Sie schnell erkennen können, welche Übung man wo durchführen kann und wo (eher) nicht, weise ich die empfohlenen Übungsorte in der "Übungen und Themen"-Übersicht (siehe Darstellung unten) und unter "Übungsumgebung" auf den Übungsblättern aus. Denkbare Umgebungen sind hier u. a. : ...

- Sporthalle (**SpH**),
- Unterrichtsraum / Dojo (**UR**) und
- im Freien (**iF**)
- ...



Übungen und Themen Spaß und Freude		
Stocktanz	SpH-UR-iF	#1101

