

Stunde **1**

Thema der Stunde: **Programmvorstellung, Kennenlernen & Fotoprojekt**

Ziele der Stunde:

- Kurs kennenlernen (Inhalte und Ziele)
- Eigene Ziele für den Kurs (Wieso bin ich hier, Was möchte ich erreichen)
- Wie sehe ich mich heute (Fotoprojekt)
- Kennenlernen der Gruppe, Kursleiter
- Regelwerk für den Kurs erarbeiten (Benimmregel, Respektvoller Umgang)
- Erwartungsabfrage der Teilnehmer (Was erwarte ich von dem Kurs)

Einordnung in das Gesamtcurriculum

- Den Kursrahmen für/ mit die/den Teilnehmer/n setzen
- Entwicklung der Teilnehmer/innen nachvollziehbar machen

Rituale:

- Bewusster Übergang durch Verbeugen und kurz Innehalten bei Betreten des Raumes
- Respektvolles Verbeugen am Anfang/Ende und bei Übungen;
- Kampfkunsttraining; Meditation;
- Abschlussrunde mit Feedback, Kritik, Fragen, offene Themen;
- Begrüßung mit Handschlag;

Mögliche Methoden

-

Ablauf

0:00-0:05 Ankommen, Begrüßen mit Handschlag; Aufstellen für das Training

0:05-0:30 Kampfkunsttraining

- Kurze Ansprache:
 - o Regeln während dem Training (mitmachen, nicht diskutieren)
 - o Verweigerung wird nicht toleriert
 - o Gegenseitiger Respekt
 - o Ausprobieren, auch wenn es unmöglich erscheint
 - o Wir starten in jede Stunde mit einem kurzen Training
 - o Pünktlichkeit
 - Grundtechniken: Blocks, Kicks & Handangriffe
 - Stretching
 - Kraftaufbau
- Ziel, Wirkungsweise und erwarteter Lerneffekt
- Teilnehmer für Kampfkunst sensibilisieren
 - Gespür für die Gruppe bekommen
 - o Beobachten wer eventuell motorische oder mentale Defizite hat
 - o Interesse an Bewegung herausfinden und wecken
 - Fördernde und fordernde Grundstimmung schaffen (Wenn sie gut mitmachen, wird es locker)
- Erwartetes Verhalten der Teilnehmer
- Überraschung, dass es mit Training losgeht

- Überforderung und dadurch ins Lächerliche ziehen
- Interesse an Bewegungen zeigen

Medien und Hilfsmittel

keine

0:30-0:35

Frisch machen und trinken

0:35-1:40

Themenarbeit

0:40-0:50

Vorstellungsrunde

10min.

- Kurse Ansprache: Was im Kurs passiert und gesagt wird, sollte nicht nach außen getragen werden. Ich werde auch nicht ohne Einverständnis über euch mit Lehrern etc. sprechen.
- Jeder erzählt etwas über sich
 - o Name
 - o Alter
 - o Kampfkunsterfahrung
 - o Warum habe ich den Kurs gewählt
 - o Habe ich Erfahrungen mit brenzlichen oder negativen Situationen?

- Vorstellen der Regeln des Kursleiters

Ziel, Wirkungsweise und erwarteter Lerneffekt

- Kennenlernen der Kursteilnehmer und des Kursleiters
- Sammlung von Informationen über die Teilnehmer
- Vertrauensbasis schaffen

Erwartetes Verhalten der Teilnehmer

- Zurückhaltendes, schüchternes vorstellen (nur das notwendigste wird gesagt).
- Durch das Training vorher, jedoch bereits eine gewisse Offenheit für die Gruppe.

Medien und Hilfsmittel

- Flipchart, auf dem die Fragen stehen

0:50-1:05

Erwartungsabfrage, Wünsche & No_Go's, eigenes Regelwerk

15min

- Kids bekommen Moderationskarten mit drei Farben und sollen Stichworte zu den Themen aufschreiben
 - o Grün: Wünsche
 - o Rot: NoGo's
 - o Gelb: Erwartungen
- Vorstellen des aufgeschriebenen in der Runde
- Sammeln von weiteren Regeln

Ziel, Wirkungsweise und erwarteter Lerneffekt

- Den Teilnehmern zeigen, dass ihre Meinung wichtig ist und gehört wird (Mitbestimmung)
- Sammlung von Informationen und Ideen der Teilnehmer
- Erwartungshaltung bei Teilnehmerinnen setzen

Erwartetes Verhalten der Teilnehmer

- Schwierigkeiten sich eine eigene Meinung zu bilden und kundzugeben
- Eher verhaltene Rückmeldung

Medien und Hilfsmittel

- Moderationskoffer
- Flipchart mit Kursleiterregeln formuliert
 - o Was im Kurs passiert, bleibt im Kurs
 - o Respektvoller Umgang miteinander und den Materialien
 - o

1:05-1:15 10min	<p>Vorstellen der Kursinhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ziele des Kurses - Themen der Stunden - Ablauf der Stunden <p>Abfrage ob es so interessant klingt.</p> <p><small>Ziel, Wirkungsweise und erwarteter Lerneffekt</small></p> <ul style="list-style-type: none"> - Orientierung bieten - Einordnung der Wünsche in den Kurs <p><small>Erwartetes Verhalten der Teilnehmer</small></p> <ul style="list-style-type: none"> - Interessiert zuhören - Nachfragen bei unverständlichen Inhalten. <p><small>Medien und Hilfsmittel</small></p> <ul style="list-style-type: none"> - Vorbereitete Flipcharts: Ziele, Themen & Stundenablauf - Moderationskarten mit Wünschen und Erwartungen aus dem vorangegangenen Block
1:15-1:30 15 min.	<p>Portraitfotos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Von jedem wird ein Foto gemacht (im separaten Raum) - Alle Materialien sind erlaubt - Das Foto soll zeigen, <ul style="list-style-type: none"> o wie sie sich gerade fühlen (Stimmung) – nicht nur auf den Kurs bezogen o wie sie ihre Lebenssituation einschätzen würden o die eigenen Gefühle nach der ersten Einheit darstellen - Vorbereitungszeit: 5 Min. <ul style="list-style-type: none"> o Was wollen sie auf dem Foto darstellen? o Notizen machen o Überlegen welches Material sie brauchen <p><small>Ziel, Wirkungsweise und erwarteter Lerneffekt</small></p> <ul style="list-style-type: none"> - Reflektion über die eigene Situation anregen <p><small>Erwartetes Verhalten der Teilnehmer</small></p> <ul style="list-style-type: none"> - Schwierigkeiten Gefühle offen darzustellen - Überforderung und dadurch Übertreibung/ins Lächerliche ziehen <p><small>Medien und Hilfsmittel</small></p> <ul style="list-style-type: none"> - Fotoapparat - Moderationskasten - Evtl. Lego
1:30-1:33	<p>Meditation</p> <ul style="list-style-type: none"> - kurze Atemmeditation (Teilnehmer sollen sich auf ihre Atmung konzentrieren, wie die Luft durch den Körper strömt) - Ansage: Wenn es jemandem schwierig fällt, soll er einfach versuchen die anderen nicht zu stören, sondern still sitzen bleiben. <p><small>Ziel, Wirkungsweise und erwarteter Lerneffekt</small></p> <ul style="list-style-type: none"> - Kurzes zur Ruhe kommen und die gemachten Erfahrungen sacken lassen. <p><small>Erwartetes Verhalten der Teilnehmer</small></p> <ul style="list-style-type: none"> - Unruhe, da alle gehen wollen - Schwierigkeiten sich ruhig zu verhalten - Gegenseitiges stören → muss sofort unterbunden werden <p><small>Medien und Hilfsmittel</small></p> <p>keine</p>
1:33-1:35	<p>Abschlussrunde</p> <ul style="list-style-type: none"> - Möglichkeit für Feedback und Fragen geben - Verbeugen & verabschieden <p><small>Ziel, Wirkungsweise und erwarteter Lerneffekt</small></p>

- Möglichkeit geben, Fragen zu stellen.
- Möglichkeit für Feedback und Kritik bieten

Erwartetes Verhalten der Teilnehmer

- Keine Fragen und verhaltenes Feedback

Medien und Hilfsmittel

keine