

4. Training Niesky – 12.01.2019

Werde kurz ruhig und überlege dir was du dir von anderen Wünschst?

Liebe, Anerkennung, Respekt, Höflichkeit, Gesundheit...

Wie kannst du erwarten von anderen zu bekommen, was du dir selbst verweigerst?

Wie kannst du von anderen erwarten, dass sie deine Grenzen respektieren, wenn du sie selbst nicht anerkannt?

GRENZEN

Zuerst Grenzen **erkennen!** Dann **anerkennen** (JA dazu sagen, so ist es gerade jetzt), anderen Grenzen **setzen** und erst dann **verteidigen!**

Das ist ein Weg, ein suchen und versuchen: Trail and Error.

„Es irrt der Mensch so lang er lebt“

(sogenannte) Fehler gehören zum Mensch sein. Fehler = Erfahrungen.

Fehler sind wichtig, dadurch entwickeln wir uns, wachsen wir.

JA und NEIN

JA und NEIN, die zwei wichtigsten Worte. Ja zu dir selbst, deiner Situation so wie sie gerade in diesem Moment sich zeigt, ja zu deinen (vermeintlichen) Schwächen und auch ja zu allem Guten! (Film: „Das schönste Mädchen der Welt“)

Jesus sagte: „**Die Wange Hinhalten**“ über diese seltsame Aufforderung hab ich oft nach gedacht und bin (für mich) zu folgendem Schluss gekommen → die Situation annehmen so wie sie ist: „Ich bin in einem Konflikt, das ist grade eben so!“ Erst dann, und nur dann kommt der nächste Schritt, das Beste aus dem Konflikt machen: Bei einem Körperlichen Angriff, sich erfolgreich verteidigen. Bei einer Beleidigung, eine gute Erwiderung (Schlagfertig sein! → dass kann man erlernen!) geben.

Genauso machen das die Samurai. Wer Angst vor dem Kampf, dem Konflikt, der Auseinandersetzung hat und sich weigert sich dieser zu stellen, kann nicht gewinnen.

Angst ist nicht schlimm. Mut ist Angst die aktiv geworden ist.

VERANTWORTUNG

Eine schlechte Note? JA: Verantwortung übernehmen, nicht die Schuld anderen Zuschreiben, (es sei denn alle sind sehr schlecht, dann mit Vertrauenslehrer sprechen → neue Bewertung/neue Arbeit ☺)

Sei verantwortlich für dein Leben, Nicht die Eltern, die Umstände, die Mitschüler...

HA: Gibt es öfter wiederkehrende verbale Angriffe? Überlege dir eine passende Antwort.

Abhärtung an der Wand

- Faust
- Spatenhand
- Hammerfaust
- Tiegerkralle

Abhärtung mit dem Partner

- Faust, Unterarm, Schienbein

Aufstehen/hinlegen, Beine werfen

Übung am Schlagpolster:

- 3er-Kombi (Tritt, Kettenfaust, Ellbogen)
- Fußtritt auf Handpolster (gerade und Kick)
- Kniestoß
- Sidekick
- Hammerfaust aufs Handpolster (mit Störer)
- Aufwärtshaken mit Handpolster (mit Störer)

Wiederholung:

- Einhand-Befreiung, über Kreuz
- Einhand-Befreiung, gleiche Seite (mit Wegschlagen)
- Beide Hände oben
- Beide Hände unten
- Festhalten an der Kleidung, ein und beidhändig
- Umarmung von vorn und hinten, über und unter den Armen

Neu

- Einhand-Befreiung plus: Hammerfaust-Schlag zum Kopf
(Schocker: Affe schaut in Spiegel, Arm des Angreifers fassen, Links Spatenhand, Roller oberhalb vom Ellbogen, Angreifer geht in die Knie, Hammerfaust zum Kopf, oder Ellbogenschlag zur Wirbelsäule/Rücken...)
- Übung mit dem Stock: liegende 8, recht und links, mit Stich und Schlag
- Bedrohung mit dem Stock
- Stockablauf 1-3
- Würger: vorn, seitlich, hinten