

Security-Trainings-Kurs (ca. 72 UE a 45 min.)

1. (KLT) Basis-Training (34 UE a 45 min.)

1.1 Gewalt (ca. 8 UE a 45 min.)

- 1.1.1 Definition von Gewalt
- 1.1.2 Gewaltentstehung
- 1.1.3 Gewalttäter-Selbstbild
- 1.1.4 Der Gewalttäter und seine Sicht auf das Opfer
- 1.1.5 Die Neutralisierungstechniken des Gewalttäters
- 1.1.6 Das Opfer – und dessen Angst-Kurven
- 1.1.7 Die Hypothesen des Gewalttäters
- 1.1.8 Wege zur Minimierung der Opfer-Angst
- 1.1.9 Wege zur Minimierung der Opfer-Angst seitens des Gewalttäters

1.2 Kommunikationspsychologie (ca. 16UE a 45min.)

- 1.2.1 5 Wege unmittelbarer Kommunikation
- 1.2.2 Die 7-38-55 Regel von Albert Mehrabian
- 1.2.3 Die 7 Basis-Emotionen nach Ekman
- 1.2.4 Makro- und Mikro Expressionen nach Dirk W. Eilert
- 1.2.5 Die Chance vs Gefahr von Berührung
- 1.2.6 Schulz von Thun „Inneres Team“
- 1.2.7 Schulz von Thun „4 Ohren Model“
- 1.2.8 Watzlawick „Man kann nicht nicht kommunizieren“
- 1.2.9 (TA) Transaktionsanalyse von Berne

1.3 Körpersprache (2 UE a 45min.)

- 1.3.1 Körpersprache allgemein
- 1.3.2 Ganzkörpersprache entspannt
- 1.3.3 Ganzkörpersprache angespannt
- 1.3.4 Körpersprache Kopf
- 1.3.5 Körpersprache Hals
- 1.3.6 Körpersprache Schultern
- 1.3.7 Körpersprache Arme
- 1.3.8 Körpersprache Hände
- 1.3.9 Körpersprache Beine und Füße

1.4 Deeskalation – allgemeines Training (8 UE a 45min.)

- 1.4.1 Die 7 Grundsätze
- 1.4.2 Konflikte die uns selbst betreffen
 - 1.4.2.1 Abstandsgebot
 - 1.4.2.2 Nonverbales und verbales Signalisieren einer friedvollen Haltung
 - 1.4.2.3 Position mit subtiler Kampfbereitschaft
 - 1.4.2.4 (TA) Transaktionsanalyse für Konflikte

1.4.2.5 Rückzugsmanöver oder das am Aggressor vorbei manövrieren

1.4.2.6 § 32 STGB Notwehr

1.4.3 Konflikte die andere betreffen

1.4.3.1 Unterschied der Bedrohung durch Einzelne oder Personengruppen

1.4.3.1.1 Aggression durch eine einzelne Person

1.4.3.2 Situationsanalyse I/II der direkte Blick auf das Geschehen

1.4.3.3 Situationsanalyse II/II der Blick auf mögliche Helfer (im Idealfall)

1.4.3.4 Hilfe-Aktivierungsschema I/II (im Idealfall)

1.4.3.5 Hilfe Aktivierungsschema II/II (im Idealfall aber bei zeitlicher Not)

1.4.3.6 Hilfe Aktivierungsschema (im schlechtesten Fall)

1.4.4.1 Aggression durch eine Gruppe

1.4.4.2 Situationsanalyse (im Idealfall)

1.4.4.3 Hilfe Aktivierungsschema I/II (im Idealfall)

1.4.4.4 Hilfe Aktivierungsschema II/II (im Idealfall)

1.4.4.5 Versuch des Herausholens des Opfers (im schlechtesten Fall)

3. Selbstbehauptungs-Training (20 UE a 45 min.)

3.1 Basis Training

3.1.1 Abstands-Training

3.1.2 Körpersprache-Training

3.1.3 Kommunikations-Training

3.1.4 Reflex-Training

3.1.5 Schub- und Zug-Training

3.1.6 Fauststoß-Training

3.1.7 Fußtritt-Training

3.1.8 Knitritt-Training

3.1.9 Kopfstoß-Training

3.1.10 Ellenbogenstoß-Training

Verteidigung mit dem Einsatzstock (EKA) (ca. 18 UE a 45 min.)

1. EKA – Recht (1 UE a 45min.)

- Die 4 wichtigen Schritte der rechtmäßigen Selbstverteidigung nach § 32 STGB
- „das mildeste Mittel“

2. EKA Basis Form (ca. 2 UE a 45 min.)

- Schlag- und Stoßtraining in aus einer Schattenform heraus

3. EKA Kampftraining Allgemeines (ca. 1 UE a 45 min.)

- Trainingsinstruktionen für ein effektives und verletzungsfreies Üben

4. EKA Kampftraining Schlagprinzipien (ca. 2 UE a 45 min.)

- Vermeiden von Aktionslücken
- schneidende Schläge

5. EKA Verteidiger Bewegungsprinzipien (ca. 4 UE a 45 min.)

- Ausweichmanöver mit dem EKA (bewegen auf engem Raum)
- flüssiges samuraiartiges Ziehen des EKA aus der Bewegung heraus

6. EKA Kampftraining Blockprinzipien (ca. 2 UE a 45 min.)

- direkte Blockformen
- begleitende Blockformen
- abtropfende Blockformen

7. EKA-Zug-Training aus der Bedrängnis heraus: (6 UE a 45 min.)

- Zugtraining aus Würge heraus (ca. 2 UE a 45 min.)
- Zugtraining aus Fußtritt heraus (ca. 2 UE a 45 min.)
- Zugtraining aus Schub heraus (ca. 2 UE a 45 min.)

Durchführender: Ronald Fromm / www.ykrkr.de / Email: hamahiga1@t-online.de