

Projekt “Ich Bin” – ABAB WingTsun®

Ein Team. Eine Familie. Stark innen, Stark draußen.



Was ist ABAB WingTsun®?



Intelligente Bewegung statt rohe Kraft

- Intelligentes Selbstverteidigungssystem ohne rohe Kraft
- Konflikte schnell und effizient lösen
- Energie des Angreifers umlenken und auflösen

Grundprinzipien:

- Nachgeben statt Brechen
- Balance zwischen Härte und Nachgiebigkeit
- Maximale Effizienz durch kurze, direkte Bewegungen
- Spontane Anpassung statt starrer Pläne

stark innen, stark draußen



Ziele und Nutzen für Kinder

Stärkung des
Selbstbewusstseins
und der inneren
Sicherheit



Motorische Förderung
und Konzentration



Entwicklung
sozialer
Kompetenzen



Vorbereitung auf
den Schulalltag



Mobbingprävention



Das ABAB WingTsun®-Konzept



Ein altersgerechtes Handlungssystem für Konflikt- und Gefahrensituationen

Kursinhalte: Woche 1 – Grundlagen



Wochenstruktur (4 x 45 Minuten):

- Aufwärmen: 10-15 Minuten

Übungen:

- Siu-Nim-Tao (erste 3 Sätze): 10-15 Min
- Iras-Position + Man-Sao/Wu-Sao: 10-15 Min
- Pac-Sau + Stopp-Signal: 10-15 Min
- Schups-Abwehr + Stopp-Signal: 10-15 Min
- Kleine Trainingsübungen: 10-15 Min

Wichtiges Element:

Stopp-Signal: 'LASS-MICH-IN-RUHE!'

Gemeinsame Besprechung der erlernten Schritte
und Abwehrtechniken

Kursinhalte: Woche 2 & 3 – Vertiefung

Woche 2:



- Wiederholung erlernter Techniken (20-25 Min.)
- Pac-Sau + seitliche WT-Schritte
- Tan-Sau + Gam-Sau Techniken
- Mit Stopp-Signal: "LASS-MICH-IN-RUHE!"



Woche 3:



- Fortsetzung Wiederholung (20-25 Min.)
- Box-Stoß-Abwehr mit Fall nach vorne
- Box-Stoß-Abwehr mit Fall nach hinten
- Mit Stopp-Signal:
"STOPP-LASSEN-SIE-MICH-IN-RUHE!"



Jede Einheit: 10-15 Min. Aufwärmen + Siu-Nim-Tao + kleine Trainingsübungen

Kursinhalte: Woche 4 – Prüfung



Prüfungswoche - Ablauf:

Aufwärmen: 10-15 Minuten

Siu-Nim-Tao Wiederholung: 5-10 Minuten

Technik-Wiederholung: 20-25 Minuten

Mit Stopp-Signal "STOPP-LASSEN-SIE-MICH-IN-RUHE!"

Partnerübung Prüfungsvorbereitung: 10-15 Minuten

Einzelprüfung: 60 Sekunden Abwehr

Mit aktivem Stopp-Signal

Gemeinsame Reflexion der erlernten Schritte

Zertifikatsübergabe bei bestandener Prüfung



Kursmodelle und Konditionen



BASIC

4 Wochen
4 x 45 Min./Woche

40 € p.P.

(inkl. 10 €
Aufwandsentschädigung)



STANDARD

3 Monate
12 x 45 Min./Woche

100 € p.P.

(inkl. 10 €
Aufwandsentschädigung)



INTENSIV

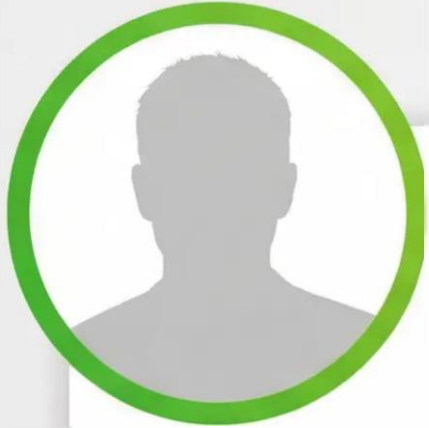
6 Monate
24 x 45 Min./Woche

180 € p.P.

(inkl. 10 €
Aufwandsentschädigung)

Mobil und flexibel vor Ort – wir bringen die Sicherheit direkt in die Einrichtungen.

Das Trainerteam



Si Hing Marcellino
Di Pasquale

1. Techniker Meister Wing Tsun
Über 10 Jahre Erfahrung
Leiter und Gründer des ABAB - WingTsun Kursprogramm
Ausbildung in zwei verschiedenen Wing Tsun Linien



Silvana
Di Pasquale

Dozentin für ABAB WingTsun
Expertin für Wing Tsun-Prinzipien in Kommunikation
Zertifizierte Workshop-Leiterin Werner-Bornhoff-Stiftung
Programm „Nach der Tat“ – Mobbingprävention
Angehende ganzheitliche Mobbingpräventionstrainerin

Kontakt und Vision

Gemeinsam gegen Einsamkeit – gemeinsam für eine gewaltfreie Zukunft


Ein Team. Eine Familie.


Denn echte Prävention entsteht durch Vertrauen, Zusammenhalt und Verantwortung.




Kontakt:

Si Hing Marcellino Di Pasquale
WTS Body Defence Hagen

 Ennepep Straße 56
58135 Hagen

 01573 / 911 36 96

 kids-wt-hagen@gmx.de
wts-body-defence-hagen@gmx.de



Lassen Sie uns zusammenarbeiten für starke, selbstbewusste Kinder!