

Lorenz Gatzhammer
Wagnergasse 3
92358 Dasswang
Mobil: 0171 725 88 14

Konzept:

Top Standing

**Persönlichkeitstraining
„Find your way“**

1 Der Leitgedanke zum Konzept "Top Standing"

Persönlichkeitstraining „Find your way“

Dieses Konzept ist entwickelt für Schülerinnen und Schüler und ist individuell auf die Altersstruktur von zehn bis zwanzig Jahren einzusetzen. Es werden hierbei maximal zwei Jahrgangsstufen zusammengefasst.

"Top Standing" steht für das "Sichere Stehen" im Leben und "Find your way" soll symbolisieren, dass jede Schülerin und jeder Schüler nicht nur das Recht auf die Entfaltung ihrer oder seiner freien Persönlichkeit hat, sondern mit diesem einzigartigen Training Hilfen und Instrumente an die Hand bekommt, um den Mut zu finden den ganz persönlichen Weg für sich zu entdecken und diesen auch aufrichtig einzuschlagen und zu gehen.

Außerdem hat "Top Standing" das Ziel den negativen medialen Einflüssen massiv entgegenzutreten und es soll erreicht werden, dass dadurch wesentlich mehr auf die eigenen persönlichen Stärken und Fähigkeiten vertraut wird.

"Top Standing" wird in der Grundkursform angeboten und kann weiter nach Interesse und Neigung gebucht und belegt werden.

Der Grundkurs ist ausgerichtet auf sechs Einheiten zu je 90 Minuten, also zwei Schulstunden pro Einheit.

Für diesen Grundkurs ist ein Klassenzimmer oder Mehrzweckraum erforderlich und in jedem Fall ist eine Sporthalle mit Zugriff auf Bälle und Geräte notwendig. Es wäre hervorragend, wenn für einige Stunden die Benutzung eines Schwimmbades möglich wäre.

Die Inhalte von "Top Standing" sind nach den Elementen Theorie, Spiele, Techniktraining, Rollenspiel ausgerichtet.

2 Theoretische Methoden

Zu den theoretischen Inhalten werden gehören

- das Erkennen und Einschätzen von Gefahren
- Verhalten bei verbaler Belästigung
- Verhalten bei körperlicher Belästigung
- Verhalten bei sexueller Belästigung
- Verhalten bei verschiedenen Angriffen
- Informationen über Notwehrgesetz, empfindliche Körperstellen und die Waffen des Körpers.

Rhetoriktraining und die Stärkung der inneren Kompetenz sowie das Optimieren der eigenen persönlichen Stärken sind ebenfalls Bestandteil der theoretischen Maßnahmen.

3 Praktische Methoden

Bei den Spielen kommen bekannte Ballspielarten zum großen Teil abgeändert zum Einsatz. Sie sollen die Beweglichkeit, die Koordination, die Ausdauer und die Toleranz sowie das soziale Verhalten schulen, trainieren und sensibilisieren.

Der Spaßfaktor und die Vermittlung der Freude an den Aktivitäten ist ein wesentlicher Aspekt, um die Motivation der Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf einem sehr hohen Niveau zu halten.

Bei den Spielen und Übungen mit und auf den Geräten wird die Geschicklichkeit, die Kondition und der Mut trainiert, der nötig ist um Dinge im richtigen Maß zu riskieren und Situationen zu meistern. Dadurch werden Ängste, wie Prüfungs-, Wettkampfs- und Versagensängste abgebaut und eliminiert. Es werden Wege erarbeitet und gefunden diese Lösungen in den Alltag zu integrieren.

Zu den technischen bzw. sportlichen Elementen wird u. a. "Move and Box" zum Einsatz kommen, das ist eine Bewegungsart, die dem "Managerboxen", also dem Boxen ohne Gegner ähnelt. Dafür werden spezielle Boxhandschuhe und Springseile zur Verfügung gestellt. Durch dieses Element wird ein besonders hoher Grad an Disziplin, körperlicher Wahrnehmung durch Anstrengung und Körperbeherrschung sowie Toleranz und sozialer Kompetenz abverlangt und trainiert.

Weiterer Bestandteil des Programms wird Ausdruckstanz mit traditionellen Techniken aus dem Thai Chi, aus Taekwon-Do und Karate sein. In diesem Baustein wird die Feinmotorik und das Zusammenspiel von Körper, Geist und Musik beansprucht, aber auch der konditionelle Teil und das Abbauen von Aggressionen setzt hier deutliche Akzente.

Das Angebot "Nordic Kicking" ist eine weitere spezielle neue Form von Ausdruckstanz mit dem Einsatz von "Nordic Walking" Stöcken.

Selbstverteidigungselemente werden aus Stilrichtungen wie Boxen, Karate, Taekwon-Do, Kickboxen und Judo individuell beigemischt.

Konzept: Top Standing

Diese Grundtechniken und Grundübungen werden trainiert und gefestigt, durch Aufgabenparcours in Form von Gerätehindernissen mit Zeitlimit oder im Wettkampfcharakter.

Durch Rollenspiele, durch das Einstudieren von Theaterstücken und Musicals, wird das Ziel Konfliktbewältigung und Deeskalation erfüllt.

Alternativ werden "Body Stunt Show`s" in Form von Szenen realitätsbezogen eintrainiert um u. a. gegen Ausländerhass zu sensibilisieren und klare Zeichen zu setzen.

4 Vorstellung meiner Person

Mein Name ist Lorenz Gatzhammer und ich bin am 23.09.1965 in Parsberg geboren. Nach meiner Schulzeit erlernte ich einen handwerklichen Beruf, ich war für vier Jahre bei der Bundeswehr und war danach bis zu meiner Selbständigkeit im Jahr 2003 im Außendienst bzw. im Verkauf tätig.

Mit elf Jahren bin ich dem damaligen Taekwon-Do - Verein SVE Seubersdorf beigetreten, den ich jetzt als Kickboxverein seit nunmehr 22 Jahren eigenverantwortlich führe und trainiere. Ich trage den 4. Dan (Schwarzgurt) in Kickboxen und war einige Jahre aktives Mitglieder der DJK Boxer Neumarkt. In meiner Trainerzeit habe ich 10 Schwarzgurtträger von Grund auf ausgebildet und folgende Erfolge mit meinen Kickboxern erreicht:

- 1 Vizeweltmeisterin
- 1 Dritter Platz bei den Juniorenweltmeisterschaften
- 1 Dritter Platz bei den Europameisterschaften
- 33 Internationale Deutsche Meister
- 47 Deutsche Meister
- 85 Bayerische Meister

Ich habe im Laufe der vielen Jahre und durch zahlreiche Lehrgänge ein eigenes erfolgreiches Konzept der Selbstverteidigung entwickelt, das die wertvollsten Elemente der verschiedensten Kampfsportarten wie Taekwon-Do, Boxen, Karate, Aikido, Judo, Kickboxen und Jiu Jitsu usw. enthält.

Darüber hinaus habe ich einen Weg erarbeitet, der es ermöglicht, diese Seminare und Kurse zielgruppengerecht zu vermitteln und zu lehren.

Neben den sportlichen Aktivitäten entwickelte und inszenierte ich verschiedenste Antidrogen-, Antigewaltshows, Musicals und Theaterstücke die Gewalt und Diskriminierung gegen sich und andere zum Thema hatten. Die jungen Leute wurden durch das Einstudieren und öffentliche Aufführen der Stücke sehr nachhaltig zu diesen Themen sensibilisiert. Diese Darbietungen habe ich mit meinem Team seit 1993 bei verschiedenen Institutionen, wie Schulen, BLSV (Bayerischer Landessportverband), Krankenkassen, Firmen und Polizei über einige Jahre mit großem Erfolg angeboten und individuell durchgeführt.

Meine Sicherheits- und Selbstverteidigungskurse bzw. Seminare führte und führe ich durch bei Schulen, Vorschulen, VHS, BLSV Erwachsenen- und Jugendbildungsmaßnahmen, Sicherheitsunternehmen und Polizei (ZEG).