



## Ausbildung von Selbstverteidigungs- und Empowermenttrainerinnen

### „JEDE FRAU UND JEDES MÄDCHEN KANN SICH WEHREN!“ das Selbstverteidigungssystem nach Sunny Graff

Ermöglicht durch

FRAUEN

REFERAT

Frankfurt am Main

Gesucht werden engagierte Frauen\* mit Interesse an Selbstverteidigung und Empowerment, die eine Ausbildung zur Trainerin absolvieren möchten. Wir setzen eine grundlegende Auseinandersetzung mit Rassismus und Gewalt gegen Frauen\* und Mädchen voraus, da die Ausbildung bereits auf Vorkenntnissen aufbaut. Daher sind Erfahrung in Selbstverteidigung, Kampfkunst oder Mitarbeit in der Anti-Rassistischen, Lesben-, Behinderten- oder Frauenbewegung wünschenswert. Die neu entstehende Trainerinnengruppe soll die Diversität der Stadt Frankfurt widerspiegeln können, um damit auch für zukünftige Teilnehmerinnen vielfältige Identifikationsmöglichkeiten zu schaffen. Dies berücksichtigen wir bei der Auswahl der zukünftigen Trainerinnen.

#### Wir bieten:

- eine intensive **Ausbildung** zur feministischen **Selbstverteidigungs- und Empowermenttrainerin**.
- Befähigung selbstständig Kurse zu organisieren und zu leiten.
- Lernen von Großmeisterin **Sunny Graff**: seit über 40 Jahren feministische Selbstverteidigungslehrerin, Autorin („Mit mir Nicht! Selbstverteidigung im Alltag“, „Mädchen sind unschlagbar“ u.a.) Juristin (LLM) B.A. (Schwerpunkt Psychologie, 8ter Dan Taekwondo und Weltmeisterin, 8ter Dan Lapunti Stockkampfkunst, 5ter Dan Arnis, 3ter Dan Shin Son Hapkido und 2ter Dan Kali-Sikaran, seit 1976 Ausbilderin für Selbstverteidigungslehrerinnen, mit über 300 Absolventinnen in EU und USA.
- Co-Trainerin: **Steph Taibi** 5. Dan Taekwondo, zertifizierte Selbstverteidigungs- und Gewaltpräventionslehrerin.
- Prozessbegleitung: **Ika Hügel-Marshall**, Autorin („Daheim unterwegs. Ein deutsches Leben“), Künstlerin, psychologische Beraterin.
- nach bestandener Abschlussprüfung (mündlich, schriftlich und praktisch) die Anerkennung und **Zertifizierung** im System, "Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren!".

#### Termine:

**Kennenlernen:** 28. Oktober 2017.

**Kursbeginn:** 25.-26. November 2017.

Abschlussprüfung & Verleihung der Urkunden: Herbst 2018.

An ca. 8 Trainingswochenenden (pünktlich - samstags 11:00-18:00 und sonntags 9:00-16:00) im Abstand von 7-8 Wochen werden die Inhalte vermittelt. Zwischen den Terminen bereiten die Teilnehmerinnen selbstständig und gewissenhaft die Einheiten vor und nach. Körperliche Techniken müssen geübt und beherrscht werden. Regelmäßiges Training in einer Kampfkunst ist wünschenswert und in einzelnen Fällen erforderlich.

**Veranstaltungsort:** Frauen in Bewegung Taekwondo und Selbstverteidigung e. V., Baumweg 8, Hinterhof, 60316 Frankfurt. Tel. 069-59794590. (Ggf. werden einige Termine in Offenbach stattfinden)

**Anmeldung und Auswahl:** Da die Ausbildung sehr anspruchsvoll ist, nehmen wir nur Frauen mit einem ernsthaften Interesse am erfolgreichen Abschluss der Ausbildung auf. Die Auswahl der 12 Teilnehmerinnen treffen wir anhand der Anmeldungsunterlagen. Bitte füllt dazu das Anmeldeformular aus und schickt es bis zum 15. Oktober mit einem Passfoto an uns zurück. Am Samstag, den 28.10.17 11:00-17:00 Uhr gibt es für alle ausgewählten Frauen ein erstes Treffen. Dort lernst du die Ausbilderinnen kennen, die **weiteren Termine** werden bekannt gegeben und das Kurskonzept detailliert vorgestellt. Wir möchten, dass dir klar ist was wir von dir erwarten und was du von uns erwarten kannst. Erfolgreiche Bewerberinnen bekommen den Ausbildungsvertrag zugeschickt.

**Kosten:** Die Ausbildung kostet Euro 3.250,- pro Person. Da wir allen Frauen eine, von ihrem Einkommen unabhängige, Teilnahme ermöglichen wollen, gibt es eine soziale Staffelung der Beiträge.

3.250,- Förderbeitrag  
2.250,- Grundbeitrag  
1.100,- Solibetrag

Im Einzelfall kann eine über den Solibetrag hinausgehende Förderung besprochen werden. Die **großzügige Unterstützung des Frauenreferates der Stadt Frankfurt** ermöglicht dies. Wir hoffen, dass weitere Anträge beim Amt für Multikulturelle Angelegenheiten, der Magnus Hirschfeld Stiftung, dem BdP und AF\*LR erfolgreich verlaufen und die Beiträge aller Teilnehmerinnen sinken. Es besteht auch die Möglichkeit später für Frauen in Bewegung Selbstverteidigungskurse anzubieten und so einen Teil der Ausbildung zu finanzieren. **Fahrt-, Unterbringungs- und Literaturkosten** können wir nicht übernehmen. Im Einzelfall kann eine Unterbringung privat organisiert werden.

**Zahlungsweise:** Die Anmeldegebühr von 250,-€ ist mit dem Vertrag zurück zu schicken. Die Kursgebühr kann zum Kursbeginn vollständig oder mit 3% Skonto per Dauerauftrag monatlich ab November 2017 überwiesen werden (z.B. 12\*257,50€).

**Hinweise:**

- Die intensive Auseinandersetzung mit **Rassismus** (besonders dem eigenen), Diskriminierung und Gewalt gegen Frauen und Mädchen ist psychisch sehr anstrengend. Die Ausbildung ersetzt keine Therapie. Frühere Gewalterfahrungen müssen soweit aufgearbeitet sein, dass die Teilnehmerinnen in der Lage sind, intensive Diskussionen über Diskriminierung Rassismus, und Gewalt zu führen. Diskriminierungssensibles Arbeiten bedeutet dabei auch, nicht auf Kosten von Minderheiten zu lernen, sondern die eigenen Voreinstellungen aktiv selbst zu bearbeiten.

Unsere Räume sind leider nicht Rollstuhl gerecht.

<b>Ausbildungsplan</b>					
Kennenlernen & Einführung mit Sunny & Ika		5 Stunden			
<b>Datum</b>	<b>Einheit</b>	<b>Lerneinheiten</b> je 3,5 Std. in Großgruppe, danach Kleingruppen			
WE1	Session One	SV Grundlagen, Schwachpunkte	Opferrolle	Forschung/5 Stages	Sicherheit in SV
WE2	Session Two	Angriffe von Vorne SP	Geistige Übungen	Körpersprache/Verbal	Rassismus & Sexismus
WE3	Session Three	Hinten SP / Abstandsübungen	Konfrontationstraining Anmache und Belästigung	Lehrerinnenrolle	Behinderte Frauen
WE4	Session Four	Konfrontationstraining Beziehungen, Freunde Arbeitsplatz	Boden	Sonder Situationen	Organisation von Kursen
WE5	Session Five	Waffen / Mischformen	Angriffe von Mehreren	Rassismus im Training	Ältere Frauen
WE6	Wiederholung	Prüfungsvorbereitung			
WE7	Prüfung				