

## Schulen in Ihrer Nähe

---

Im Web unter <http://www.ewto.ch> finden Sie umfangreiche Informationen sowie eine aktuelle Liste aller Schulen.

Die EWTO ist in der Schweiz mit ca. 40 Schulen vertreten.  
Für weitere Informationen und Kursanfragen wenden Sie sich direkt an die Schule Ihrer Wahl oder

per E-Mail an [info@ewto.ch](mailto:info@ewto.ch)  
per Telefon +41 44 910 56 14

Diese Broschüre wurde Ihnen überreicht durch:

### **WingTsun-Schule Uster**

Ackerstrasse 34  
8610 Uster

tel: 044 910 56 14  
email: [info@ewto.ch](mailto:info@ewto.ch)  
web: [selbstverteidigung.ch/uster](http://selbstverteidigung.ch/uster)

# Sicherheit

## ist lernbar

---



Oft ist Gewalt viel subtiler, als wir sie in den Medien sehen. Nicht an jeder Schule werden die Kinder mit Messern bedroht.  
Aber fast überall gibt es Mitmenschen, die aus niederen Motiven gemobbt, bedroht und schikaniert werden.

Gewaltpräventionskurse für Schulen,  
Kinder, Jugendliche, LeiterInnen, BetreuerInnen,  
Senioren/Innen, SchichtarbeiterInnen, FlugbegleiterInnen,  
Personen mit Behinderungen.  
und alle, die sich sicherer fühlen möchten !

# Warum braucht es Gewaltpräventionskurse?

---

## Gewaltpräventionskurse fördern Selbstbewusstsein.

Eltern sind per biologischer Definition um die Sicherheit und das Wohlbefinden ihrer Kinder besorgt. Zu Beginn übernehmen sie 100% der Schutzfunktion, um Grundbedürfnisse wie Ernährung und Gesundheit sicher zu stellen. Im Laufe der Jahre lernen die Kinder, immer mehr Sicherheitsverantwortung selbst zu übernehmen, z.B. sich die Zähne zu putzen oder sich dem Wetter entsprechend anzuziehen. Wenn Kinder in den Kindergarten kommen bzw. eingeschult werden, ergreifen Eltern und Lehrer weitere Massnahmen um sie vor möglichen Gefahren zu schützen. Sie bekommen Schwimm- und Verkehrsunterricht und lernen Fahrradfahren und dabei einen Helm zu tragen. Doch wie sollen Kinder mit der gefühlten oder tatsächlichen Bedrohung durch andere Personen umgehen?

Gelingt es, die ersten Auseinandersetzungen positiv zu gestalten, steigt die Chance, dass das Kind mit einem gesteigerten Selbstbewusstsein weiter durchs Leben gehen wird. Gelingt dies nicht, wird das Kind möglicherweise unsicherer und ängstlich (Opferrolle) oder reagiert übermässig aggressiv (Zerstörungswut u.ä.).



Die positive Entwicklung der Selbstsicherheit und des Selbstwertgefühls beeinflusst entscheidend, ob ein Mensch sich frei entfalten, seine Ziele erreichen und ein glückliches und erfolgreiches Leben führen kann. Mangelhaftes Selbstvertrauen dagegen kann zu schlechten Leistungen in Schule und später im Beruf, zu Perspektivlosigkeit, Isolation und zu gewaltbereitem Verhalten führen.

EWTO-Gewaltpräventionskurse setzen genau hier an: Sie vermitteln Wege für eine positive Auseinandersetzung mit anderen Menschen, im verbalen wie im körperlichen Bereich. Damit wird die Grundlage gelegt, dass die Teilnehmer/innen ihr Selbstvertrauen deutlich steigern können. Sie erhalten die Möglichkeit, allenfalls negativ gelaufene Erst-Erlebnisse zu revidieren und zu lernen, Konfliktsituationen erfolgreich zu bewältigen.

# Unterricht

nach

## Noten

---

### **EWTO Gewaltprävention**

EWTO Gewaltprävention (kurz EWTO-GP) ist ein Unterrichtsprogramm das lehrt unmittelbaren Konflikt- und Gewalt-Situationen zu begegnen. Dabei steht im Gegensatz zu reinen Selbstverteidigungs-Programmen nicht die Kampftechnik im Vordergrund, sondern die Ausbildung Kommunikations-Fähigkeiten.

Wie im Strassenverkehrsunterricht sind Achtsamkeit, Aufmerksamkeit und Verhaltensregeln zentral. Dazu werden Kommunikationstechnik und Körpersprache thematisiert. Wissen wann und wie der eigene Standpunkt klar und unmissverständlich kommuniziert werden kann und soll, ist für beide Konfliktparteien wichtig, um den Gewaltausbruch zu verhindern.

Mentale Stärke kann nur überzeugend zum Ausdruck gebracht werden, wenn sie im Notfall auch mittels körperlicher Verteidigungsfähigkeit durchgesetzt werden kann. Für diese Notfälle bietet sich WingTsun gerade auch für schwächere Personen an, da es wenig Körperkraft erfordert.

Im EWTO-GP Unterricht werden gruppenspezifische Rollenspiele, Szenarien und Standard-Situationen durchgespielt sowie alternative Handlungsmöglichkeiten vermittelt.

Die wichtigsten Verhaltensmuster in Schulumfeld, Freizeit und Ausgang oder mit problematischen Erwachsenen werden diskutiert und erläutert. Dazu gehört auch, auf die Möglichkeit externer Unterstützung zu verweisen (Eltern, Nottelefone, Polizei)



Die Szenarios und Rollenspiele werden anhand des für alle leicht nachvollziehbaren Schulnoten-Systems bewertet. So steht zum Beispiel die Note 3 für „körperliche Selbstverteigung“, denn jede körperliche Auseinandersetzung birgt ein hohes Verletzungsrisiko, auch wenn wir uns defensiv verhalten.

Unser Ziel ist Note 5 „Opferverhalten vermeiden, dadurch gar nicht erst im Fokus eines Aggressors erscheinen“ oder gar Note 6 „Schwächeren beistehen können“.

# Fähigkeiten

entwickeln



## Intuition

Teilnehmer lernen ihrer Intuition zu vertrauen und trainieren ihr natürliches "Frühwarnsystem" für bedrohliche Situationen.

## Kommunikation

Der gezielte Einsatz von Psychologie, Körpersprache und rhetorischen Mitteln eröffnet die Möglichkeit, Streit zu verhindern.

## Selbstbewusstsein

Durch ein gesteigertes Selbstbewusstsein verlassen die Teilnehmer eine etwaige Opferrolle. Sie erlangen mehr Sicherheit und Durchsetzungsvermögen.

## Selbstverteidigung

Wir bieten eine unkomplizierte und notwehrgerechte Verteidigung. Durch die Gewissheit: "Ich kann mich verteidigen!" erleben die Teilnehmer im Alltag mehr persönliche Freiheit.

## Zivilcourage

Wer sich selbst verteidigen kann, hat auch das Selbstbewusstsein und den Mut, anderen beizustehen.



# Ziele

## erreichen

---

Der Gewaltpräventionsunterricht vermittelt allen TeilnehmerInnen die Fähigkeit, aktiv ihre eigene Sicherheit zu verbessern.

### **Grenzen ziehen, bewachen, verteidigen**

Vor jeder körperlichen Verteidigung steht eine klare Kommunikation. Die TeilnehmerInnen sind sich ihrer inneren Grenzen bewusst und sind befähigt, diese unmissverständlich zu kommunizieren.

### **Anderen helfen**

Nachdem die TeilnehmerInnen gelernt haben, für ihre eigene Sicherheit zu sorgen, können sie auch anderen helfen. Sie sind in der Lage, Zivilcourage zu zeigen, ohne sich selbst unnötig zu gefährden.

### **Selbstbewusst auftreten**

Das sichere Auftreten sorgt oft dafür, dass die TeilnehmerInnen nicht mehr bedroht oder angegriffen werden. Sie können das neu gewonnene Selbstbewusstsein auch auf andere Lebensbereiche übertragen.

### **Herausforderungen annehmen**

Am Beispiel von Schülern ist zu beobachten, dass es ihnen z.B. leichter fällt, Aufgaben an der Tafel zu lösen, Gedichte vorzutragen oder Referate zu halten. Sie können sich später im Berufsleben besser präsentieren, was die Chancen auf einen attraktiven Arbeitsplatz erhöht.

### **Ziele erreichen**

Diese Hauptlernziele werden erreicht durch einen Unterricht, der praktische Lösungsvorschläge trainiert, wichtiges Wissen vermittelt und darüber hinaus auch noch viel Spass macht.



Ihre

# Ansprechpartner für Gewaltprävention

Das EWTO-Gewaltpräventions Programm ist in erster Linie für Kinder und Jugendlichen entwickelt worden, aber auch andere Personenkreise müssen sich mit dem Thema Gewalt auseinandersetzen.

Insbesondere Berufsgruppen, welche nicht typischerweise im Gewaltumfeld agieren. Dank des breiten Erfahrungswissen der EWTO aus den entsprechenden Bereichen bieten wir für folgende Berufsgruppen speziell angepasste Ausbildungen in Gewaltprävention, Umgang mit Gewalt und Selbstverteidigung an.

- **LehrerInnen, AusbilderInnen in allen Stufen**
- **NothelferInnen / Ambulanz / Rettungspersonal**
- **Spital - Pflegepersonal / Psychiatriepflege**
- **HeimleiterInnen**
- **Sicherheitspersonal (ohne polizeiliche Befugnisse)**
- **Lokomotivführer, Busfahrer u.ä.**
- **Schichtpersonal**
- **SchiedsrichterInnen**

oder verwandte Berufe.

**EWTO**   
Gewaltprävention

**WingTsun** 

Die EWTO Schweiz wurden 1983 gegründet und besteht mittlerweile aus rund 40 Schulen in der gesamten Schweiz. Sie sind Mitglied des weltgrössten Selbstverteidigungs-Verbands, der EWTO (Europäische WingTsun Organisation).

Die EWTO wird in Europa durch ca. 2'000 Schulen und über 50'000 aktiven Mitglieder vertreten. Sie hat sich in den Bereichen Selbstverteidigung, Gesundheitstraining und Kampfkunst spezialisiert und hat eigene, speziell geschulte Experten auf dem Gebiet der Gewaltprävention. Die AusbilderInnen der WingTsun-Schulen Schweiz leiten seit vielen Jahren professionell eigene Schulungen im Bereich Selbstverteidigung, Selbstbehauptung und Gewaltprävention.

Neben den Gewaltpräventionskursen bietet die EWTO auch „Kids-WingTsun“ an. Dieser Unterricht wurde speziell für Kinder im Alter von 5-12 Jahren entwickelt.

Kids-WingTsun bietet zu den Inhalten der Gewaltpräventionskurse zusätzlich Koordinations-, Balance- und Konzentrationsübungen, Wettkampfspiele.

Weiterhin steht die Vermittlung allgemeiner positiver Werte im Mittelpunkt. Der Kids-WingTsun-Unterricht findet in verschiedenen Altersgruppen statt.

Nähere Informationen unter: [www.ewto.ch](http://www.ewto.ch)