



Schulprojektdossier zum Unterricht in „Selbstvertrauen & Selbstverteidigung“

1. Organisation SKEMA Kampfkunstakademie

Die SKEMA (Sunny Kamay Energy & Martial Arts Academy) ist seit 40 Jahren der kompetente Partner für die Kampfkünste. Sie ist mit 24 Kampfkunstschulen, 7 Gesundheitspraxen, drei Kraftstudios und einer Arztpraxis in der Deutschschweiz vertreten. Unterrichtet wird effektive Kampfkunst für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Jede SKEMA Kampfkunstschule bietet mehrmals wöchentlich Trainings für alle Altersgruppen in den verschiedenen Disziplinen zur Selbstverteidigung und Gesunderhaltung an. Diese jahrelange Erfahrung hat uns in den letzten Jahren immer mehr auch zu einem kompetenten Partner für Kampfkunstangebote an öffentlichen Schulen gemacht.

SKEMA Kindertraining (Kindergarten und Primarschule)

Die Kinder lernen in diesem Training verschiedene grobmotorische Basistechniken und Bewegungsabläufe. Das Training ist auf die körperliche, mentale und soziale Entwicklung des Kindes ausgerichtet. Es werden Koordination, Flexibilität und Körperhaltung gefördert, sowie Aufmerksamkeit und Impulskontrolle geschult. Zudem wird den Kindern Grunddisziplin, Anstand und Respekt vermittelt. **Übergeordnetes Lernziel: Selbstvertrauen**

SKEMA Jugendtraining (Oberstufe, Mittelschule und Berufsschule)

Ab dem Jugendalter lernen sich die Kampfkunstschülerinnen und -schüler effektiv gegen Angriffe zu verteidigen. Die Techniken sind sowohl dem Altersniveau, als auch den körperlichen Voraussetzungen eines jeden Menschen angepasst. Wichtig zu erwähnen ist, dass in der SKEMA kein Kampfsport, sondern Kampfkunst betrieben wird. Das bedeutet, dass auf Akrobatik und Wettbewerb verzichtet wird. Stattdessen wird der Schüler auf einen Ernstfall vorbereitet. **Übergeordnetes Lernziel: Selbstverteidigung**

2. SKEMA Unterrichtskonzept in öffentlichen Schulen

Wie das Unterrichtskonzept in einer Schule umgesetzt wird, hängt stark von den Voraussetzungen der Schülerinnen und Schüler, sowie auch von den Erwartungen und Zielvorstellungen ab, welche die Verantwortlichen der betreffenden Schulen vom Unterricht „Selbstvertrauen & Selbstverteidigung“ haben. In Absprache zwischen den Verantwortlichen der Schule und der SKEMA Kampfkunstschule können Schwerpunkte festgelegt werden. Aus diesem Grund wird im Folgenden nur eine grobe stufenspezifische Übersicht über die Umsetzung von Zielen und Inhalten in Verbindung mit dem Schweizerischen Lehrplan 21 gegeben. Die Umsetzung der unten aufgeführten Beispiele in anderen Stufen ist möglich.

Schulstufe	Übergeordnetes Ziel	Möglicher Inhalt	Bezug zum Lehrplan 21*
Kindergarten & Unterstufe	Selbstvertrauen	<ul style="list-style-type: none">• Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung• Respektvoller Umgang• Springen	<ul style="list-style-type: none">• Fachbereich Bewegung & Sport: Kapitel 1, 2, 3
Mittelstufe	Selbstvertrauen, Selbstverteidigung	<ul style="list-style-type: none">• Körperwahrnehmung• Kampfspiele zur Schulung des Körperbewusstseins	<ul style="list-style-type: none">• Fachbereich Bewegung & Sport: Kapitel 3, 4
Oberstufe Mittelschule Berufsschule	Selbstverteidigung	<ul style="list-style-type: none">• Schutz vor Gewalt	<ul style="list-style-type: none">• Fachbereich Natur, Mensch, Gesellschaft: Kapitel 1

* Quelle: D-EDK. (26. 3. 2015). www.lehrplan.ch. Abgerufen am 26. 12. 2015 von http://projekt.lehrplan.ch/lehrplan/V5/ablage/FS1F_Grundlagen.pdf



SKEMA®

Kampfkunstakademie Schweiz seit 1978

CH-8057 Zürich | www.skema.ch | akademie@skema.ch

3. Elternbefragung Schulprojekte Frühjahr 2017, Juli 2017, Juli 2019 und Januar bis Juni 2020

Im Schuljahr 2016/2017 wurde seitens von drei Schulkreisen in St. Gallen eine umfangreiche Elternbefragung zum Projekt durchgeführt. Es sind Eltern befragt worden, deren Kinder im Rahmen des Schulunterrichts (Grossacker, Halden, Heimat-Buchwald in St. Gallen) während mindestens einem Schuljahr einmal wöchentlich dieses Projektfach auf Stufe Kindergarten und Grundstufe besuchen. Weitere Elternbefragungen sind im Juli 2017 (Ebnet Gaiserwald-Abtwil SG), im Juli 2019 (Oberzil-Krontal St. Gallen) und vom Januar bis Juni 2020 (Hof-Kreubühl St. Gallen, Brühlacker/Sonnental Oberbüren SG, Kirchenfeld Diepoldsau SG, Altikofen Ittigen BE) durchgeführt worden. Insgesamt haben 305 von möglichen 432 Eltern an dieser Umfrage teilgenommen (Rücklauf 70 %). Die Zustimmung der Eltern für diese Schulprojekte liegt bei 90 %.

Details zur Umfrage und deren Ergebnisse können beim foerderverein@skema.ch verlangt werden.

4. Methodik

Das Training wird von einem dipl. Instruktor geleitet. Dabei begleitet der/die Instruktor/in die SchülerInnen während den Übungen und geht auf die individuellen Schwächen oder Stärken der Teilnehmenden ein. Damit ein optimaler Trainingserfolg erzielt werden kann, sollte dieser Unterricht idealerweise regelmässig stattfinden, zum Beispiel eine Lektion pro Woche über einen längeren Zeitraum hinaus.

5. Anzahl Teilnehmerinnen & Teilnehmer pro Kurs

Damit die Kinder oder Jugendlichen sowohl in der Gruppe als auch individuell gefördert werden können, sollte die Teilnehmerzahl maximal 20 Kinder (resp. eine Klasse) pro dipl. Instruktor betragen.

6. Unterrichtsdauer

Auf Stufe Kindergarten empfehlen wir eine Unterrichtszeit von 30 bis maximal 45 Minuten pro Lektion. Auf Stufe Primarschule oder Oberstufe kann der Unterricht „Selbstvertrauen & Selbstverteidigung“ einer üblichen Lektion gleichkommen (50 bis max. 60 Minuten).

7. Räumlichkeiten

Der Unterricht „Selbstvertrauen & Selbstverteidigung“ kann im Klassenzimmer, in der Turnhalle, in anderen passenden Räumlichkeiten oder in der nächsten SKEMA Kampfkunstschule durchgeführt werden.

8. Investition

Im Preis werden sämtliche Honorare, Materialbeschaffungs- und Weiterbildungskosten sowie Reisespesen und Lizenzgebühren berücksichtigt. Die Investition richtet sich nach CHF 90.- pro Lektion.

9. Allgemeine Geschäftsbedingungen

1. Der Auftraggeber und die Teilnehmenden sind selbst für ausreichenden Versicherungsschutz besorgt. Die SKEMA Kampfkunstschule und ihre Instruktoren haften nicht für Unfälle, auch nicht als Folge der Unterrichtsstunden oder Kurse.
2. Das SKEMA-Trainingsprogramm ist urheberrechtlich geschützt. Zum Unterrichten sind ausschliesslich diplomierte Instruktoren zugelassen.
3. Der dipl. Instruktor kann die Schülerin / den Schüler bei strafbaren Handlungen, bei Mitwirkung an Streitereien oder Verletzung der Trainingsordnung aus dem Unterricht sofort ausschliessen. Es entstehen in diesem Fall keine Ansprüche auf Rückvergütungen von Trainingsbeiträgen oder Kurskosten.
4. Die Kurskosten sind innert 30 Tagen nach Rechnungsdatum fällig.
5. Der Auftraggeber kann den Auftrag bis 10 Tagen vor Kursbeginn stornieren. In diesem Fall fallen keine Stornierungsgebühren an. Danach sind auch bei Stornierung die vollen Kurskosten fällig.