OS Lindenhof Wil
Schule, die bewegt
innovativ • kreativ • leistungsorientiert • kooperativ

AZEM
KAMPFSPORT

Verein und Sportprogramm

Besondere Unterrichtswoche, 19. -23. Juni 2023

Oberstufe Lindenhof und Azem Kampfsport

TRAIN HARD – WIN EASY.

Übung

Wie fühlt ihr euch?

Agenda

01 Gewalt

02 Gewaltprävention

03 Rolle des Sports und Sportvereinen in der Gewaltprävention

04 Kommunikation, Konfliktlösung und Selbstverteidigung

01 Gewalt

OS Lindenhof Wil
Schule, die bewegt
innovativ • kreativ • leistungsorientiert • kooperativ

AZEM
KAMPFSPORT

TRAIN HARD – WIN EASY.

Übung

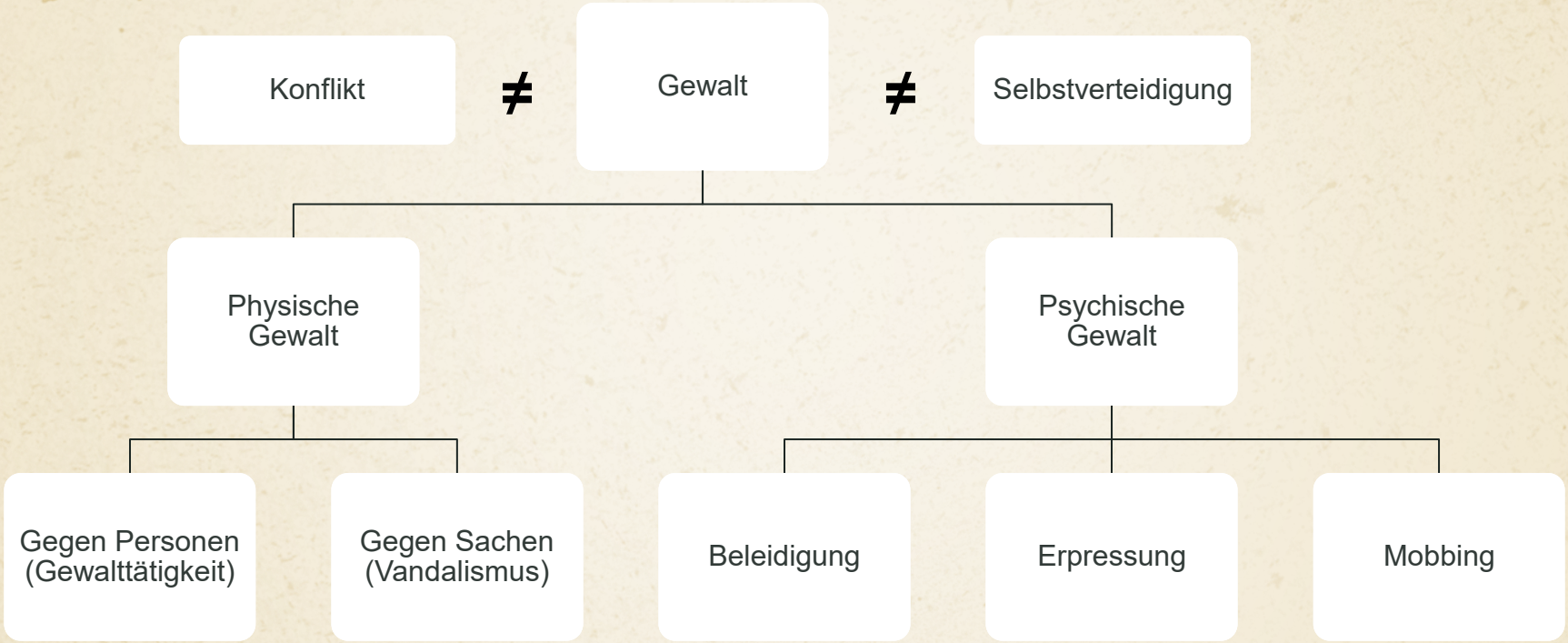
OS Lindenhof Wil
Schule, die bewegt
innovativ • kreativ • leistungsorientiert • kooperativ

AZEM
KAMPFSPORT

Was ist für euch Gewalt?

TRAIN HARD – WIN EASY.

Gewalt – Was ist das?



Gewalt – Beispiele

OS Lindenhof Wil
Schule, die bewegt
innovativ • kreativ • leistungsorientiert • kooperativ

AZEM KAMPFSPORT

Disziplinlosigkeit im Unterricht

Zerstören von Schuleigentum (Vandalismus)

Schimpfen

Verbale und physische Attacken gegenüber Lehrern und Mitschülern und Mitschülerinnen

Streiten

Prügeln

Diebstahl

Regelverletzungen

Sachen von Mitschülerinnen und Mitschülern beschädigen

Auslachen

Erpressen

Andere ärgern

Bedrohen

Mobbing

TRAIN HARD – WIN EASY.

02 Gewalt-prävention

OS Lindenhof Wil
Schule, die bewegt
innovativ • kreativ • leistungsorientiert • kooperativ

AZEM KAMPFSPORT

TRAIN HARD – WIN EASY.

Übung

Was ist für euch Gewalt-prävention?

OS Lindenhof Wil
Schule, die bewegt
innovativ • kreativ • leistungsorientiert • kooperativ

AZEM KAMPFSPORT

TRAIN HARD – WIN EASY.

Gewaltprävention – Was ist das?

OS Lindenhof Wil
Schule, die bewegt
innovativ • kreativ • leistungsorientiert • kooperativ

AZEM
KAMPFSPORT

Gewaltprävention bedeutet, dass wir lernen, wie wir **Gewalt verhindern** können.

Gewaltprävention bedeutet, **freundlich und respektvoll** zu sein und anderen zu helfen, wenn sie traurig oder verletzt sind.

Gewaltprävention bedeutet, dass wir lernen, Konflikte auf eine **friedliche Weise** zu lösen, ohne dass jemand verletzt wird.

Gewaltprävention – Warum ist das wichtig?

OS Lindenhof Wil
Schule, die bewegt
innovativ • kreativ • leistungsorientiert • kooperativ

AZEM KAMPFSPORT

Gewaltprävention zeigt uns, wie wir **stark** und **mutig** sein können.

Gewaltprävention zeigt uns, wie wir unsere **Gefühle und Meinungen mit Worten besser ausdrücken** können, ohne dass es zu Gewalt kommt.

Gewaltprävention zeigt uns, wie wir uns **selbst verteidigen und schützen können**, wenn wir uns bedroht fühlen, ohne andere absichtlich weh zu tun.

Gewaltprävention – Zusammengefasst

Gewaltprävention ist also wie eine Schule, in der wir **lernen**, wie wir **friedlich miteinander umgehen**, uns **selbst verteidigen** und **gute Freunde** sein können. Wenn wir diese Dinge lernen, können wir dazu beitragen, dass unsere **Welt friedlicher und glücklicher** wird.

03 Rolle des Sports und Sportvereinen in der Gewalt-prävention

OS Lindenhof Wil
Schule, die bewegt
innovativ • kreativ • leistungsorientiert • kooperativ

AZEM KAMPFSPORT

TRAIN HARD – WIN EASY.

Übung

In welchem Sportverein seid ihr und warum ist Sport wichtig bei der Gewalt-prävention?

OS Lindenhof Wil
Schule, die bewegt
innovativ • kreativ • leistungsorientiert • kooperativ

AZEM KAMPFSPORT

TRAIN HARD – WIN EASY.

Sport und Sportvereine – Warum ist das wichtig?

OS Lindenhof Wil
Schule, die bewegt
innovativ • kreativ • leistungsorientiert • kooperativ

AZEM KAMPFSPORT

Sport hilft uns, Gewalt zu verhindern. Sport ist **gut** für unseren **Körper**, unseren **Geist** und unsere **Gefühle**.

Sport hilft uns, unsere **Energie** auf eine **positive** Art und Weise zu **nutzen,** wenn wir frustriert oder wütend sind.

Sport bringt uns bei, wie wir **fair** spielen. Wir respektieren die Regeln und halten uns alle daran.

Sport und Sportvereine – Warum ist das wichtig?

OS Lindenhof Wil
Schule, die bewegt
innovativ • kreativ • leistungsorientiert • kooperativ

AZEM
KAMPFSPORT

Sport hilft uns, **selbstbewusster** zu werden und **stolz** auf uns zu sein, weil wir Fortschritte machen.

Sport hilft uns, **neue Freunde** zu finden. Wir treffen in einem **Sportverein** auf Gleichaltrige, die ähnliche Interessen haben wie wir.

In einem Sportverein lernen wir, **zusammenzuarbeiten im Team** und uns **gegenseitig zu unterstützen,** da wir uns als Teil einer Gemeinschaft fühlen.

TRAIN HARD – WIN EASY.

Sport und Sportvereine – Zusammengefasst

OS Lindenhof Wil
Schule, die bewegt
innovativ • kreativ • leistungsorientiert • kooperativ

AZEM KAMPFSPORT

Insgesamt hilft uns Sport also, unsere **Gefühle zu kontrollieren**, **fair** zu spielen, **selbstbewusst** zu sein und **Freundschaften** zu schliessen. Indem wir diese Dinge lernen, können wir dazu beitragen, dass es **weniger Gewalt** gibt und dass wir alle in einer **friedlicheren Welt** leben.

04 Kommunikation, Konfliktlösung und Selbst-verteidigung

OS Lindenhof Wil
Schule, die bewegt
innovativ • kreativ • leistungsorientiert • kooperativ

AZEM KAMPFSPORT

TRAIN HARD – WIN EASY.

OS Lindenhof Wil
Schule, die bewegt
innovativ • kreativ • leistungsorientiert • kooperativ

AZEM
KAMPFSPORT

Kommunikation, Konfliktlösung und Selbstverteidigung

Kommunikation wird als erstes angewendet: Wir **sprechen miteinander** und versuchen uns **besser zu verstehen**.

Konflikte können entstehen, wenn wir uns nicht einig sind oder streiten. Es ist wichtig, **Konflikte zu lösen, ohne sich gegenseitig weh zu tun**.

Selbstverteidigung bedeutet, dass wir lernen, uns **selbst zu schützen**, wenn wir uns bedroht fühlen. Wir sollten unsere laute **Stimme nutzen** wie „**Halt**“ oder „**Lass mich in Ruhe**“.

Es ist wichtig zu verstehen, dass Gewalt nie eine Lösung ist.

Selbstverteidigung – Zusammengefasst

Kampfsportarten wie Boxen, Thaiboxen oder Kickboxen können in **Gefahrensituationen schützen**. Wir betonen jedoch, dass **Gewalt immer vermieden werden sollte** und dass **Selbstverteidigung nur als letztes Mittel** angewendet werden sollte.

Ready für
Kampfsport?

OS Lindenhof Wil
Schule, die bewegt
innovativ • kreativ • leistungsorientiert • kooperativ

AZEM
KAMPFSPORT

TRAIN HARD – WIN EASY.

OS Lindenhof Wil
Schule, die bewegt
innovativ • kreativ • leistungsorientiert • kooperativ

AZEM KAMPFSPORT

Azem Kampfsport – Leitungsteam und Trainer

Began Hasani **Azem Maksutaj** **Meriton Ceka**

Azem Kampfsport – Verein

OS Lindenhof Wil
Schule, die bewegt
innovativ • kreativ • leistungsorientiert • kooperativ

AZEM KAMPFSPORT

TRAIN HARD – WIN EASY.

Regeln

OS Lindenhof Wil
Schule, die bewegt
innovativ • kreativ • leistungsorientiert • kooperativ

AZEM KAMPFSPORT

Zuhören.

Mitmachen.

Gelernte draussen nicht anwenden.

Gewalt sollte immer vermieden werden!

TRAIN HARD – WIN EASY.

Viel Spass beim Training!

OS Lindenhof Wil
Schule, die bewegt
innovativ • kreativ • leistungsorientiert • kooperativ

AZEM
KAMPFSPORT

info@azem.ch | +41 79 123 11 11 | azem_maksutaj | www.azem.ch

TRAIN HARD – WIN EASY.