

# Rückenwind für Schüler

Daniel Lange

☎ 07636788585

✉ info@wingtchung-mentaltrainerlange.de

🌐 wingtchung-mentaltrainerlange.de

Mein spezielles Schüler-Programm zur Förderung der sozialen und emotionalen Entwicklung von Schülern basiert auf einer erprobten Kombination aus körperlichem und mentalem Training.

## Meine Kurse an den Schulen:

### **Basiskurs: "In der Lockerheit steckt die Kraft" (ca. 2 Std.)**

In diesem Kurs lernen die Schülerinnen und Schüler durch gezielte Übungen aus der Biomechanik des Wing-Tchung-Systems den erstaunlichen Vorteil einer entspannten Muskulatur für Körper und Geist kennen. Vorab werden Entspannungsübungen durchgeführt, um die Muskulatur zu lockern. Die Schülerinnen und Schüler sowie die Lehrkräfte sind regelmäßig verblüfft von den Resultaten dieses Ansatzes.

### **Selbstverteidigungskurs "Stärke und Sicherheit durch D.L. Wing Tchung" : (empf. mind. 4 Std. bis unbegrenzt)**

In diesem Kurs erlernen die Schülerinnen und Schüler das D.L. Wing Tchung System zur Selbstverteidigung und Selbstbehauptung kennen. Sie erhalten fundierte Kenntnisse und Techniken, um sich effektiv zu schützen und in herausfordernden Situationen richtig zu reagieren.

### **Mentaltrainingskurs "Für mehr Erfolg und Spaß beim Lernen“: (empf. mind. 2-3 Std.)**

Dieser Kurs bietet den Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, verschiedene Mentaltrainingstechniken zur Selbsthilfe kennenzulernen. Sie erfahren, wie sie ihre geistige Stärke steigern können, um erfolgreich und mit Freude zu lernen. Der Kurs umfasst Entspannungstechniken sowie Strategien zur Bewältigung von Lernschwierigkeiten, Steigerung der Eigenmotivation, Zielsetzung und Zielerreichung.

### **Alltagskurs "Für mehr Sicherheit auf der Straße“: (ca. 3-4 Std.)**

In diesem Kurs lernen die Schülerinnen und Schüler, Gefahrensituationen zu erkennen und zu vermeiden. Es werden wichtige Themen wie das Notwehrrecht, Eskalationsvermeidung, Situationskontrolle, Rhetorik und angemessene Verhaltensweisen behandelt. Ein Schwerpunkt liegt auf der Analyse von Körpersprache, um selbstbewusst aufzutreten und nicht in die Opferrolle zu geraten. Ebenso wichtig ist das Deuten der Körpersprache des Gegenübers, was in unserer heutigen Zeit des ständigen Handygebrauchs oft vernachlässigt wird.

### **Escrima Kurs "philippinischer Stockkampf" (empf. ca. 3-4 Std.)**

In diesem Kurs lernen die Schülerinnen und Schüler, "Escrima" ein philippinischen Stockkampf kennen. Dieser dient für uns nicht nur zur Selbstverteidigung, sondern durch logische und vor allem dynamischen Bewegungsmuster werden die Gehirne der Schülerinnen und Schüler neu vernetzt. Dies führt zur Steigerung der Koordination und kognitiven Fähigkeiten, sowie Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein, Konzentration und Teambildung durch Partnerübungen.

Vor allem macht es den Schülerinnen und Schülern einen riesen Spaß mit den Stöcken herum zu wirbeln :-)

### **Bodenkampf Kurs "besonders für energiegeladene Schüler geeignet" (empf. 2-3 Std bis unbegrenzt)**

In diesem Kurs lernen die Schülerinnen und Schüler gezielt effektive "Bodenkampftechniken zur Selbstverteidigung" kennen. Das besondere hier ist aber dennoch, dass sich unsere besonders energiegeladenen Schüler oder auch Schülerinnen in einem geschützten Rahmen, ihre Kräfte gegenseitig unter Beweis stellen dürfen. Früher waren Rangelkämpfe auf dem Schulhof fast noch erlaubt oder sogar erwünscht. Heute ist es durch ein zu hohes Schüleraufkommen und anderen Ordnungen/Richtlinien unerwünscht. Das fehlt besonders den Schülern. Raufen ist wichtig, es unterstützt die geistige Entwicklung unserer Schüler. Dazu gehört auch, seine Grenzen kennen zu lernen. Und auch mal Auspowern, um die innere Ruhe zu finden.

### **Mögliche Themen für reine Mentaltrainingskurse**

- Mentaltraining Einführung
- Neurologisches Grundwissen und Visualisierung
- Klassische und neuere Entspannungsverfahren
- Elemente aus der Kinesiologie
- Das Wahrnehmungssystem
- Kommunikation
- Der Veränderungsprozess
- Der Weg in die Praxis
- Ressourcenarbeit
- Stimm- und Sprechtraining:
- Mentalcoaching für Beruf und Erfolg
- Stressmanagement
- Sport- und Bewegungskoaching
- Mentaltraining für Kinder
- Mentaltraining für Künstler
- Verschiedene Lebensthemen

**Weitere Kurse sind im Aufbau oder können individuell nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen erstellt werden.**