

Herzlich willkommen!

Lösen Sie achtzehn Denksportaufgaben zu dem Themen
Kampfkünste, Selbstverteidigung, Selbstbehauptung und Mobbing

Kategorie **Allgemeines zur Kampfkunst und Selbstverteidigung**

Welche Aussagen treffen zu? (zwei richtige Antworten)

- Wir benötigen mindestes eine Armlänge Abstand, um adäquat reagieren zu können.
- Wir benötigen mindestes zwei Armlängen Abstand, um adäquat reagieren zu können.
- Messerabwehr kann erlernt werden.
- Messerabwehr ist nicht möglich, sofern das Gegenüber ein wenig geübt ist.

Welche Aussagen treffen NICHT zu? (zwei richtige Antworten)

- Um als Sieger aus einen Kampf hervorzugehen, muss man bereit sein sowohl Schmerzen auszuteilen als auch einzustecken.
- Um als Sieger aus einen Kampf hervorzugehen, reicht es aus sich verteidigen zu können und im richtigen Moment wegzulaufen.
- Eine Technik muss mehrere tausend Male geübt werden, bis sie in einer Notsituation sicher abgerufen werden kann.
- Jemand der richtig gut ausgebildet ist (Schwarzgurt), kann fast alle Angriffe adäquat abwehren.

Kategorie **Kampfkunst Kung Fu**

Welche Aussagen treffen zu? (zwei richtige Antworten)

- Die Kung Fu-Bewegungen sind der Tierwelt nachempfunden, sodass ein großes Spektrum an natürlichen Bewegungsabläufen erlernt werden kann.
- Die Bewegungen sind ähnlich wie im Karate hart und gradlinig.
- Schwerpunktmäßig werden Koordination und Gleichgewichtssinn gefördert.
- Schwerpunktmäßig werden Kampfgeist und Wettbewerb gefördert.

Welche Aussagen treffen NICHT zu? (zwei richtige Antworten)

- In spielerischen Bewegungsabläufen werden Reaktionsvermögen und Beweglichkeit ausgebildet, um das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten stärken.
- Dabei wird der respektvolle Umgang mit den eigenen Aggressionen und den Aggressionen der anderen geübt und verinnerlicht.
- „Wushu“ bedeutet „kämpfen“
- In spielerischen Bewegungsabläufen werden Reaktionsvermögen und Beweglichkeit ausgebildet, um den Gegner möglichst effektiv auszuschalten.

Kategorie Kampfkunst Tai Chi**Welche Aussagen treffen zu?** *(zwei richtige Antworten)*

- Tai Chi ist das effektivste Selbstverteidigungssystem der Welt.
- Tai Chi ist eine innere Kampfkunst, und die Besonderheit liegt in der Verteidigung.
- Die Ausführung von Tai Chi fördert Ihre Gesundheit in vielen Bereichen.
- Tai Chi sollte nur bei bester Gesundheit ausgeübt werden.

Welche Aussagen treffen NICHT zu? *(zwei richtige Antworten)*

- Tai Chi ist eine Form der Bewegungsmeditation, bei der mit ruhigen, weichen und fließenden Bewegungen gearbeitet wird.
- Tai Chi ist eine Form der Bewegungsmeditation, bei der dennoch mit schnellen, harten und fließenden Bewegungen gearbeitet wird.
- Die Ausführung hilft dabei, psychische wie auch körperliche Spannungen abzubauen – und somit Stresserscheinungen zu reduzieren.
- Unter anderem fördert es die Fähigkeit, andere zu beruhigen und zu kontrollieren.

Kategorie **Selbstverteidigungssystem Krav Maga**

Worum geht es beim Krav Maga? (zwei richtige Antworten)

- Es gibt Techniken für Privatpersonen, für den Sicherheitsbereich und für das Militär.
- Das Konzept von Krav Maga ist es, Menschen jeden Alters und jeden Geschlechts realitätsnahe und höchst effektive Fähigkeiten zur Selbstverteidigung zu vermitteln.
- Krav Maga ist sehr schwer zu erlernen, und es kommt auf die Details an.
- Im Krav Maga wird auf einfache Prinzipien aus der Tierwelt zurückgegriffen.

Welche Aussagen treffen noch zu? (zwei richtige Antworten)

- Krav Maga bietet ähnlich wie im Karate auch Katas an (Übungsform aus stilisierten Abläufen)
- Im Krav Maga wird auf einfache Prinzipien und intuitive Bewegungsabläufe zurückgegriffen.
- Krav Maga wurde 1810 von dem Brasilianer Imrich Lichtenfeld entwickelt.
- Die Techniken bauen auf einfachen natürlichen Reflexen auf und sind somit auch bei geringem Trainingsaufwand leicht zu behalten.

Kategorie **Vitalpunktstimulation Kyusho Jitsu**

Worum geht es bei Kyusho Jitsu? (zwei richtige Antworten)

- Kyusho Jitsu (kurz Kyusho) ist kein Kampfsport oder Selbstverteidigungsstil im herkömmlichen Sinne.
- Kyusho Jitsu (kurz Kyusho) ist ein Selbstverteidigungsstil im herkömmlichen Sinne.
- Kyusho basiert auf den Prinzipien der Akupunktur und nutzt die Schwachstellen des Gegners aus.
- Kyusho basiert auf den Prinzipien der Kinästhetik und nutzt die Schwachstellen des Gegners aus.

Welche Aussagen treffen noch zu? (zwei richtige Antworten)

- Durch die Manipulation der Akupunktur- und Nervenpunkte werden die energetischen und neurologischen Vorgänge des Körpers beeinflusst und beeinträchtigt.
- Durch Kyusho Jitsu ist es allerdings nicht möglich jemanden auszuknocken.
- In Kyusho ist die Punktungenaugigkeit eines der Hauptmerkmale.
- Die Techniken können sich in Form von Schmerzen, Gleichgewichtsstörungen, Kraftverlust, bis hin zum Verlust des Bewusstseins auswirken.

Kategorie **Gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit**

Welche Facetten sind bei der GMF zu berücksichtigen? (drei richtige Antworten)

- Rassismus
- Faschismus
- Fremdenfeindlichkeit
- Etabliertenvorrechte

Welche Facetten sind bei der GMF noch zu berücksichtigen? (drei richtige Antworten)

- Abwertung von Kindern
- Sexismus
- Homophobie
- Abwertung von Obdachlosen

Kategorie **Selbstbehauptungstraining**

Worum geht es bei einem Selbstbehauptungstraining? (drei richtige Antworten)

- Sich abzugrenzen
- Vertrauen in sich selbst (wieder) aufzubauen
- Anderen zu schaden
- Ein positives Selbstbild stärken und eigene Schwächen annehmen

Worum geht es bei einem Selbstbehauptungstraining NICHT? (zwei richtige Antworten)

- Bewusste Entscheidungen treffen: "Bauchampel" nutzen
- Zu lernen andere richtig zu ärgern
- Lernen zu gehorchen
- Lernen, wo man sich Hilfe holen kann.

Kategorie **Mobbing: No Blame Approach**

Worum geht es beim „No Blame Approach“? (zwei richtige Antworten)

- Es ist ein idealistisches Konzept.
- Es ist ein lösungsorientiertes Konzept.
- Der genaue Hergang des Vorfalls und seine Vorgeschichte werden nicht rekonstruiert, Rechtfertigungen der Täter sind daher nicht erforderlich.
- Der genaue Hergang des Vorfalls und seine Vorgeschichte werden genau rekonstruiert, Rechtfertigungen der Täter sind daher ein wichtiges Merkmal.

Worum geht es beim „No Blame Approach“ noch? (zwei richtige Antworten)

- Es gibt die drei Phasen: 1. Gespräch mit dem Täter, 2. Treffen mit der Unterstützungsgruppe (mit Opfer), 3. Einzelne Nachgespräche mit allen Beteiligten.
- Es gibt die drei Phasen: 1. Gespräch mit dem Opfer, 2. Treffen mit der Unterstützungsgruppe (ohne Opfer), 3. Einzelne Nachgespräche mit allen Beteiligten.
- Es gibt eine Bestrafung des Täters unter Einbindung aller Beteiligten.
- Es gibt keine Bestrafung und/oder Schuldzuweisung unter Einbindung aller Beteiligten.

Kategorie **Mobbing: Farsta-Methode**

Worum geht es bei der „Farsta-Methode“? (zwei richtige Antworten)

- Es ist ein hartes, konfrontatives Interventionsprogramm.
- Es ist ein weiches, deeskalatives Interventionsprogramm.
- Bei dieser Methode wird dem Täter das Versprechen abgenommen, das Opfer zukünftig in Ruhe zu lassen.
- Bei dieser Methode wird der Täter mit seiner Tat (Übergriff) unmittelbar konfrontiert.

Worum geht es bei der „Farsta-Methode“ noch? (zwei richtige Antworten)

- Zentraler Kern der Farsta-Methode ist die intensive Befragung des Opfers.
- Zentraler Kern der Farsta-Methode ist die intensive Befragung des Täters.
- Rechtfertigungsversuche werden zurückgewiesen, vielmehr sollen die Täter darüber nachdenken, wie sie weiteres Mobbing verhindern können.
- Relativ großer Aufwand und komplexer Ablauf.