

# Konzept: **Lockerbande**

## **Kurzbeschreibung der Lockerbande:**

Die „Lockerbande“ ist ein emotional – soziales sonderpädagogisches Förderprogramm mit vielen Verwurzelungen in der Kampfsportart Judo. Entwickelt wurde dieses Programm im Jahr 2016 von den SondererzieherInnen Kerstin Bittermann und Martin Dietrich.

Durch gezielt eingesetztes und gelenktes Raufen und Rangeln lernen die Kinder die eigenen, sowie die Grenzen der anderen kennen.

Bewusst werden sozial – emotionale Fördererelemente in die Einheiten integriert. Das Ziel der Lockerbande ist, mit Aggressionen richtig umgehen zu lernen und gleichzeitig ein Bewusstsein für das Gegenüber zu schaffen.

Gezieltes Beobachten, Emotionen und Gefühle erkennen und benennen können, sowie sich in Gruppen zurecht zu finden, sind weitere wichtige Inhalte.

## **Die Ziele der Lockerbande:**

- Spaß und Freude am gemeinsamen Tun
- Kennenlernen der eigenen körperlichen Grenzen
- Umgang mit der eigenen Impulskontrolle
- Spannungs- und Aggressionsabbau
- Entwicklung von Empathie
- Stärken und Schwächen erkennen und akzeptieren
- Regelverständnis verbessern
- Angemessene Kritik üben und annehmen können
- Verbesserung des sozialen Miteinanders

## **Ablauf eines Lockerbanden Projektes:**

Ein Projekt besteht aus 8 – 10 Einheiten zu je 1½ Stunden.

Anzahl der TeilnehmerInnen: maximal 10 Kinder im Volksschulalter (♀ & ♂ gemischt)

Rahmenbedingungen: Bewegungsraum oder Turnsaal (Dojo) mit Matten.

## **Die Kinder benötigen:**

Turngewand, bestehend aus Sporthose (lang oder kurz) und Sportshirt.

Die Einheiten finden barfuß statt (eventuell Anti-Rutsch-Socken).

**Das Förderprogramm wird als Rufseminar geführt! Individuelle Preisgestaltung nach Absprache. Bei Interesse und Fragen können Sie sich jederzeit melden.**

Martin Dietrich: 0660/6579238

Kerstin Bittermann:0650/9145116

office@lockerbande.at