

Top Standing

Das Persönlichkeitstraining mit Selbstverteidigungselementen
für Schülerinnen und Schüler entwickelt von
Lorenz Gatzhammer

Praktische Methoden

Bei den Spielen kommen bekannte Ballspielarten zum großen Teil abgeändert zum Einsatz. Sie sollen die Beweglichkeit, die Koordination, die Ausdauer und die Toleranz sowie das soziale Verhalten schulen, trainieren und sensibilisieren.

Der Spaßfaktor und die Vermittlung der Freude an den Aktivitäten ist ein wesentlicher Aspekt, um die Motivation der Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf einem sehr hohen Niveau zu halten.

Bei den Spielen und Übungen mit und auf den Geräten wird die Geschicklichkeit, die Kondition und der Mut trainiert, der nötig ist um Dinge im richtigen Maß zu riskieren und Situationen zu meistern. Dadurch werden Ängste, wie Prüfungs-, Wettkampfs- und Versagensängste abgebaut und eliminiert. Es werden Wege erarbeitet und gefunden diese Lösungen in den Alltag zu integrieren.

Lorenz Gatzhammer hat dieses Konzept selbst entwickelt und führt diese Kurse seit vielen Jahren in den verschiedensten Einrichtungen durch.

Ein unverbindlicher Informationsabend für die Eltern wird zu den jeweiligen Kursen angeboten.

Termine nach Vereinbarung. Die Kursgebühren sind abhängig von den Inhalten.





Der Leitgedanke zum Konzept "Top Standing"

Persönlichkeitstraining „Find your way“

Dieses Konzept ist entwickelt für Schülerinnen und Schüler und ist individuell auf die Altersstruktur von sechs bis achtzehn Jahren einzusetzen. Es werden hierbei maximal zwei Jahrgangsstufen zusammengefasst.

"Top Standing" steht für das "Sichere Stehen" im Leben und "Find your way" soll symbolisieren, dass jede Schülerin und jeder Schüler nicht nur das Recht auf die Entfaltung ihrer oder seiner freien Persönlichkeit hat, sondern mit diesem Training Hilfen und Instrumente an die Hand bekommt, um den Mut zu finden den ganz persönlichen Weg für sich zu entdecken und diesen aufrichtig einzuschlagen und zu gehen.

Außerdem hat "Top Standing" das Ziel den negativen medialen Einflüssen massiv entgegenzutreten und es soll erreicht werden, dass dadurch wesentlich mehr auf die eigenen persönlichen Stärken und Fähigkeiten vertraut wird.

"Top Standing" wird in der Grundkursform angeboten und kann weiter nach Interesse und Neigung gebucht und belegt werden.

Der Grundkurs ist ausgerichtet auf vier Einheiten zu je 90 Minuten, also zwei Schulstunden pro Einheit.

Die Inhalte von "Top Standing" sind nach den Elementen Theorie, Praxis, Spiele, Techniktraining, Rollenspiele ausgerichtet.





Für Erwachsene bietet Lorenz Gatzhammer unter anderem auch Kurse zur Sicherheit und Selbstverteidigung an.

Die Kursinhalte sind:

Die Grundsätze der Selbstverteidigung, Techniken aus den Bereichen Boxen, Kickboxen, Karate, Taekwon- Do und Judo, Schlagtraining (Faust und Beintechniken), Elemente und Reaktionsspiele aus dem Programm Top Standing, Rhetorik-Training und Rollenspiele. Abwehrtechniken gegen Belästigungen, gegen Umklammerungen, gegen Würgeangriffe und allen anderen möglichen und realitätsbezogenen Angriffen aus der Selbstverteidigung.

Trainingsumfang: 4 Einheiten zu je 90 Minuten.



Lorenz Gatzhammer
Wagnergasse 3
92358 Dasswang
Mobil: 0171 - 725 88 14
lorenz.gatzhammer@web.de