



der tempel der alten künste

DEFCOM<sup>®</sup> KIDS



KAMPFKUNST AKADEMIE

---



der tempel der alten künste

HERZLICH WILLKOMMEN

## DEFCOM KIDS

### Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Kinder

Kinder sind etwas Großartiges, eine Bereicherung unseres Alltags. Doch sie sind noch viel mehr als das: Sie geben uns Freude, Hoffnung und Zuversicht; Kinder sind unsere Zukunft!

Umso wichtiger ist es, ihnen einen festen Rahmen zu bieten; in der Familie, im Kindergarten oder in der Schule, kurz: in unserer Gesellschaft. Kinder benötigen Halt und Geborgenheit und sie brauchen verlässliche Partner. Wer Kindern etwas verspricht, sollte diese Versprechen behandeln wie einen unumstößlichen Eid! Nichts kränkt Kinder mehr, als ihr Vertrauen zu missbrauchen oder ihren angeborenen Instinkt für das Gerechte zu enttäuschen! Charles Dickens sagte einmal: „In der kleinen Welt, in der Kinder leben, gibt es nichts, dass so deutlich von ihnen erkannt und gefühlt wird, als Ungerechtigkeit“

Leider können im Alltag von Kindern und Heranwachsenden Situationen entstehen, die ihre Gutgläubigkeit und ihr Vertrauen negativ beeinflussen oder gar ausnutzen. Im schlimmsten Fall werden Kinder Opfer von Gewalt. Das wollen wir mit all unserem Wissen, unserer Erfahrung und unseren Kompetenzen verhindern, indem wir Kindern Fähigkeiten vermitteln, die sie selbstbewusst im Alltag anwenden können!

### Was ist DEFCOM KIDS

Zentrale Rolle des DEFCOM KIDS Konzepts spielt die lange Tradition des durch den verstorbenen Großmeister Ip Man (1893-1972) bekannt gewordenen Wing Chun Kung Fu Stils. Er vermittelte die bis dahin noch geheime Kampfkunst seinen Schülern, deren bekanntester sicherlich Bruce Lee darstellt. Alle im DEFCOM KIDS verwendeten Konzeptelemente basieren hauptsächlich auf dem Wissen und der Philosophie dieser chinesischen Bewegungslehre. Gerade die in dieser Jahrhunderte alten Tradition fest verankerte Philosophie der inneren Stärke bildet den Grundpfeiler von DEFCOM KIDS. Wie auch in vielen anderen, traditionellen asiatischen Kampfkünsten, geht es „...nicht um Sieg oder Niederlage, sondern um die Vervollkommnung des eigenen Charakters“ (Funakoshi). Loyalität und Respekt seinen Mitmenschen und - im Besonderen - den Schwächeren gegenüber stehen stets im Mittelpunkt unseres Tuns und Lehrens! Wir fühlen uns diesen Tugenden, dieser uralten Tradition und Philosophie verpflichtet und möchten dieses Wissen an zukünftige Generationen weitergeben.

*„Das ist das Große am Kind, daß es das Gute bei den Menschen immer als selbstverständlich voraussetzt.“*

*- Albert Schweitzer -*

## Für starke und selbstbewusste Kinder!

In ihrer – nicht immer zu recht begründeten – Sorge um ihre Kinder und deren körperliches Wohl, bringen viele Eltern ihren Nachwuchs in Kampfsportschulen. Das Argument, das wir oft in diesem Zusammenhang hören ist: „sollte es doch einmal zu einem Ernstfall kommen, so kann sich mein Kind wenigstens verteidigen“. Doch hierbei ist Vorsicht geboten! Denn auch unter den Kampfsportschulen gibt es zahlreiche, deren Konzepte nicht explizit auf Kinder, deren Entwicklung des Selbstbewusstseins, der Fähigkeit zur Selbstbehauptung und Deeskalation abzielen. Man darf dabei einen wichtigen Aspekt nicht aus den Augen verlieren: Ein Erwachsener wird einem Kind immer körperlich überlegen sein! Um als Kind einer Gefahrensituation dennoch nicht hilflos ausgeliefert zu sein, wurde dieses spezielle Konzept DEFCOM KIDS entwickelt.

## Unser Konzept

Der beste Kampf ist der, den man nicht kämpft. Diese chinesische Weisheit stellt unsere oberste Prämisse dar.

Bei uns werden Kinder in verschiedenen Altersgruppen speziell geschult und trainiert, Konfliktsituationen zu vermeiden oder deren Entstehung frühzeitig zu erkennen. Im Fokus steht dabei immer die Entwicklung und Stärkung des Selbstvertrauens. Je jünger die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind, desto spielerischer werden sie an die Thematik herangeführt. So gewinnen sie zunehmend mehr Selbstsicherheit und Vertrauen in ihre körperlichen Fähigkeiten. In bestimmten Rollenspielen üben die Kinder, richtig gegenüber Fremden oder dem „Klassenrüpel“ zu reagieren. Mit Hilfe von Stimme, Gestik und Mimik lernen sie, sich selbst zu behaupten. Wir üben mit ihnen Stresssituationen, wie sie auf Spielplätzen, Schulhöfen oder im öffentlichen und privaten Alltag auftreten können.

Ergänzend wird für alle Altersgruppen ein spezielles Fitness- und Bewegungsprogramm in die Unterrichtseinheiten integriert. Dies hilft, die körperliche und seelische Konstitution zu stärken und wirkt sich positiv auf die Entwicklung des Gehirns und neuronaler Strukturen aus. Mit zunehmendem Alter und wachsenden, körperlichen Fähigkeiten werden zusätzlich – für den absoluten Notfall - effektive Selbstverteidigungstechniken vermittelt.

## Konflikte und Gewalt

Konflikte sind nicht zwangsläufig mit Gewalt gleichzusetzen. Dafür wollen wir ein Verständnis schaffen und Fähigkeiten schulen, die in zwischenmenschlichen Auseinandersetzungen hilfreich sind und gewaltpräventiv wirken. Die Selbstverteidigung als Technik ist nur als Mittel des äußersten Notfalls vorgesehen; eben dann, wenn es keine anderen Auswege mehr gibt.

Uns ist es wichtig, den Kindern, aber auch deren Eltern bzw. Erziehungsberechtigten, eine Übersicht zu geben, welche Formen von Konflikten und Gewalt existieren. Durch unser spezielles Konzept lassen sich individuelle, psychische Strukturen der Kinder nutzbar machen, um sie selbstsicherer werden zu lassen. Denn nicht jedes Kind ist gleich ängstlich oder mutig. Deshalb wollen wir ganz individuell vorhandene Ressourcen nutzbar machen, um mit Konfliktsituationen und den verschiedenen Formen von Gewalt vertraut zu werden. So lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, ihre Fähigkeiten auf eine bedrohliche Situation anzuwenden und situativ adäquat zu reagieren.

Darüber hinaus bieten wir Informationsveranstaltungen an, die sich mit den Themen Gewalt und Deeskalation auseinandersetzen. Uns ist es wichtig, die Erwachsenen aus dem engsten, privaten Umfeld der jeweiligen Kinder in den Trainings- und Lernprozess mit einzubeziehen.



## der tempel der alten künste

### Unsere Ziele

Schulung und Stärkung des kindlichen Selbstbewusstseins

Vermittlung von Selbstbehauptungsstrategien und Sicherheit

Training des Körpergefühls, Gleichgewichts sowie der Motorik und Beweglichkeit

Geistige Fokussierung: Förderung von Konzentration und Aufmerksamkeit

Mentaler Stressabbau durch gezielt anwendbare Strategien

Förderung des Gemeinschaftsgefühls und der Sozialkompetenzen

Erlernen von Verantwortung sich selbst und anderen - insbesondere Schwächeren - gegenüber

### Schlusswort

Kampfkunst-Techniken sind ein Transportmittel innerer, mentaler Einstellung: Die geistige Ausrichtung ist entscheidend! Wer intensiv Kampfkunst bzw. Kampfsport betreibt, muss sich immer darüber im Klaren sein, in gewisser Weise so etwas wie eine „lebende Waffe“ darzustellen. Deshalb ist es so wichtig - und oberste Prämisse alter Kampfkünste – den Charakter zu schulen und Respekt zu lehren. Eine Jahrhunderte alte, mit einer geradlinigen Philosophie geprägten Tradition, wie die des Wing Chun Kung Fu, hat niemals den Angriff als höchstes Ziel. Das würde im krassen Gegensatz zu den Werten stehen, welche die ehrenwerten Großmeister der Vergangenheit und Gegenwart zu vermitteln versuchen: Innere Ruhe, charakterliche Stärke, Respekt, Verantwortung sich und anderen gegenüber, die Loslösung von Feindbildern in der Gesellschaft. Niemals darf das Ziel bei der Lehre von Kampftechniken sein, den Körper zu instrumentalisieren und dieses wertvolle Wissen zu missbrauchen! DEFCOM® zeigt auf, welche Möglichkeiten die Techniken bieten, sich in Notwehr zu verteidigen, wenn es wirklich keinen anderen, gewaltfreien (!) Ausweg mehr aus einer Gefahrensituation gibt.

Herzlichst,

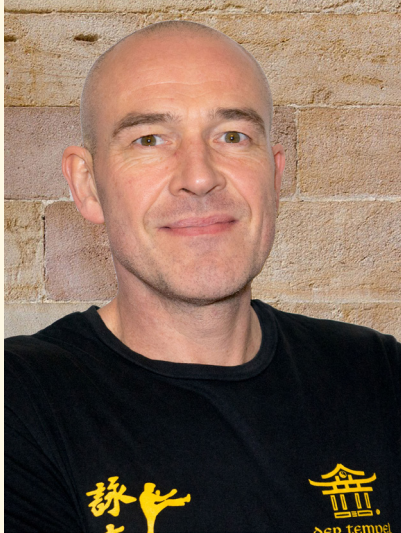
Michael Mehle und sein Team

*„Wenn wir wahren Frieden in der Welt erlangen wollen, müssen wir bei den Kindern anfangen.“*

*- Mahatma Gandhi -*



der tempel der alten künste



### Sifu Michael A. Mehle

- Lehrer für ostasiatische Bewegungslehren
- Mehr als 40 Jahre Kampfkunst Erfahrung
- Knapp 30 Jahre Wing Chun Erfahrung
- Meister im Wing Chun Kung Fu
- Headcoach DEFCOM® & DEFENSE TACTICS®
- Ausbilder für Militär-, Polizei- und Sicherheitskräfte
- Sicherheitsberater für Unternehmen
- Personal Trainer und Coach
- Personenschützer a.D.
- DV/IT-Kaufmann (IHK)

1978	Beginn der Kampfkunstausbildung mit Judo
1986	Weitere Ausbildungen diverser Kampfkünste in Theorie und Praxis (u.a. Hap Ki Do und Escrima)
1991-1993	Ausbildung zum Personenschützer
1991	Studium ostasiatischer Bewegungslehren (Qi Gong und Kung Fu) in Hong Kong und Los Angeles
Seit 1999	Lehrer für ostasiatische Bewegungslehren (Qi Gong und Kung Fu)
2005	Ausbildung traditioneller Hatha Yoga in Sri Lanka und Indien
2008	Gründung Ausbildungskonzept DEFCOM® mit DEFCOM-KIDS®
Seit 2012	Direkter Privat- und Meisterschüler von Sifu Gary Lam (Lam Man Hog); einer von nur 18 „Level 3“ Absolventen weltweit (Stand Janua 2018).
2019	Gründung der Online Lernplattform DEFENSE-TACTICS.com
2019	Gründung der Online Lernplattform WINGCHUN-ONLINE.com



der tempel der alten künste

### **Gute Gründe für DEFCOM-KIDS!**

DEFCOM-KIDS zu lernen ist relativ einfach  
DEFCOM-KIDS baut Stress ab und entspannt  
DEFCOM-KIDS fördert das Selbstbewusstsein  
DEFCOM-KIDS fördert die Motorik und macht „geschickter“  
DEFCOM-KIDS macht Spaß, auch wenn man alleine übt  
DEFCOM-KIDS beseitigt Fehlhaltungen und stärkt den Körper  
DEFCOM-KIDS fördert die Konzentration

### **Akademie Johannisberg**

Schulstr. 12  
D-65366 Geisenheim-Johannisberg  
Tel: 06722 9443955  
Fax: 06722 9443956

### **Kwoon Rhein Main**

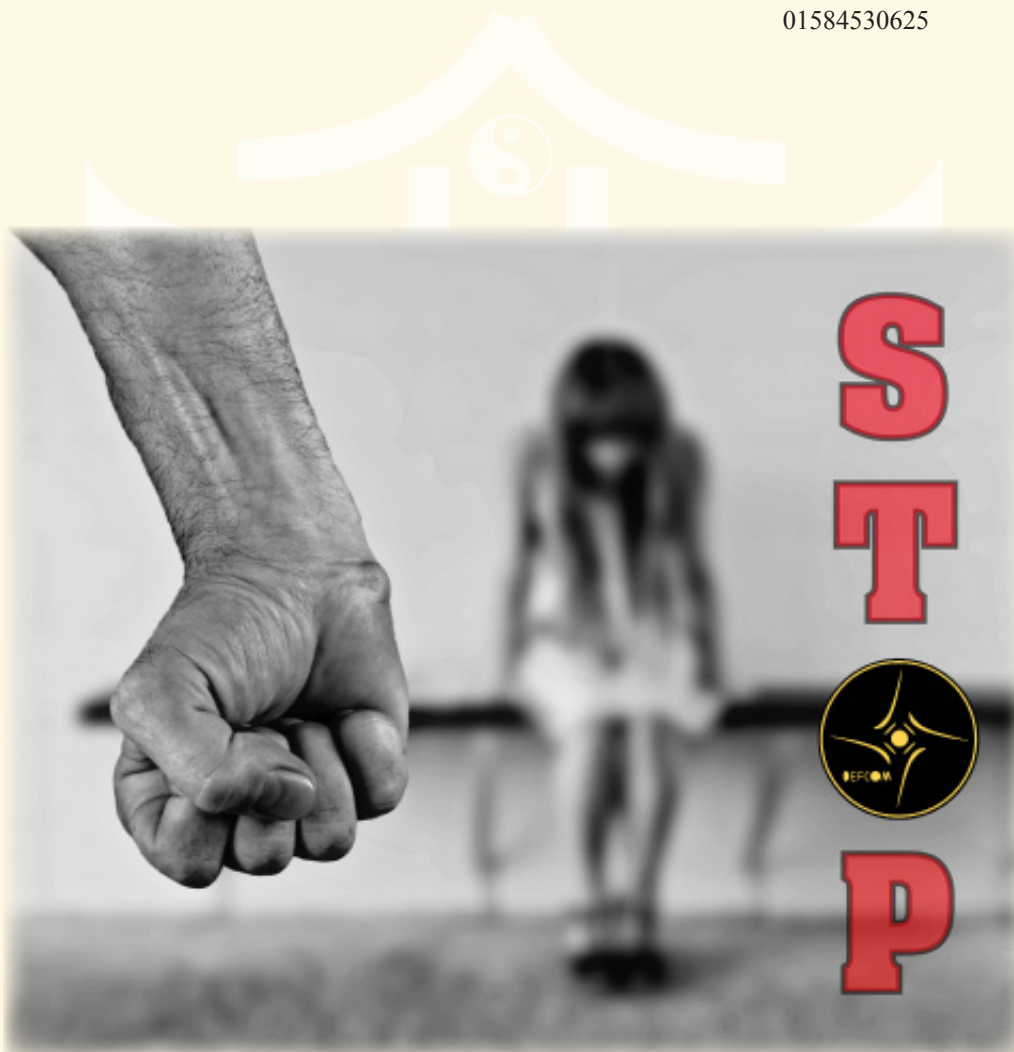
- am Kaiserlei -  
Goethering 52  
D-63067 Offenbach am Main

### **Bankverbindung**

Commerzbank AG  
IBAN: DE16508800500213265501

### **Steuernummer**

01584530625



[www.defcomkids.de](http://www.defcomkids.de)