

Das Projekt „STILLE JUNGS“

„STILLE JUNGS“ ist erlebnis- und erfahrungsorientierte Jugendarbeit mit Jungen. Dieses nachhaltige Projekt beinhaltet die Elemente: **KOMMUNIKATION, STILLE und KAMPFKUNST.**

Ein Gruppentreffen dauert 90 min und findet einmal wöchentlich bis zum Ende des Schuljahres statt.

WAS MACHEN WIR?

Wir machen Erfahrungen mit der Kampfkunst, hier handelt es sich nicht nur um eine einzelne Kampfsportarten, sondern vielmehr um Elemente verschiedener Richtungen und vor allem um Einstellungen und Werte wie Respekt, Wertschätzung, Selbstdisziplin und Selbstbeherrschung, Gewaltprävention u.v.m. wie:

- Partner-, Geschicklichkeits-, Kooperationsübungen und Spiele
- Wir kämpfen freundschaftlich und lernen unsere Stärken und Schwächen kennen.
- Wir lernen uns zu schützen und respektvoll miteinander umzugehen.
- Wir trainieren unseren Körper, um geschickter, stärker und fitter zu werden.
- Wir trainieren unseren Geist, um aufmerksamer, ausgeglichener und selbstbewusster zu werden.
- Wir lernen aus Stille-Übungen Ruhe, Kraft und Erholung zu schöpfen.
- Wir nutzen die Kommunikationsrunden um auszutauschen, was uns gerade beschäftigt. Um Konfliktsituationen zu klären, um zu uns zu stehen, um uns zum Ausdruck zu bringen. Um einander zuzuhören, um gehört zu werden, um voneinander zu lernen und uns zu tolerieren.
- Wir haben zusammen Spaß.

FAZIT: Wir trainieren, üben, spielen und sprechen miteinander.

