

## Infos über Stock-Kampf-Tanz

### Tradition

- **fighting sticks / Philippinen:**  
waffenlose Verteidigungstechnik mit 1 oder 2 Stöcken (in der Tradition auch ohne Stöcke), Schlagabfolgen mit einem Gegner
- **talking sticks / Afrika:**  
rhythmische Schlagabfolgen ohne Gegner mit 2 Stöcken, Bodenrhythmen, obere Rhythmen
- **Stock-Kampf-Tanz**  
Elemente von talking sticks und fighting sticks werden mit Musik und tänzerischen Schrittkombinationen choreografiert.

### Regeln:

gewährleisten die Sicherheit des Einzelnen, vermitteln einen verlässlichen Rahmen, fördern Disziplin

- respektvoller Umgang mit Stöcken und Partnern, kein Schlag auf Körperteile
- Überprüfung und Einhalten des Sicherheitsabstandes vor und während des Kampfes
- klarer Anfang, klares Ende
- Vereinbarung eines Stopp-Signals für kritische Situationen.

### Rituale:

- Begrüßungs- und Abschiedsrituale fördern Respekt und Achtsamkeit.

### Impressum



Klassenstufe 12  
Fachschule für Sozialpädagogik  
Am Gradierwerk 4-6  
61231 Bad Nauheim

# Stress – Release

## Stock-Kampf-Tanz zum Stressabbau



**Gib Stress keine Chance!**

## **Was ist Stress?**

- Stress bedeutet Anspannung, Druck oder Sorge
- eine Stresserkrankung entsteht erst dann, wenn nach den stressauslösenden Situationen über lange Zeiten keine Gelegenheit zur Regeneration besteht.

## **Formen von Stress**

- Eustress (positiver Stress) ist lebensnotwendig
- Distress (negativer Stress) macht krank.

*Wir beschäftigen uns mit Distress, da Eustress lebensnotwendig ist!*

## **besondere Stressauslöser im Jugendalter**

- **Pubertät:** Identitätsfindung, mein Körper, die erste Liebe
- **Familie:** Konflikte mit Eltern, Geschwistern
- **Peergroup:** Gruppenzwang, Gefühle von Unterlegenheit, Konkurrenz
- **Schule:** Konflikte mit Lehrern, Leistungsdruck, das Gefühl nicht gut genug zu sein.

## **Negative Folgen von Stress**

- **Aggressivität:** Ärger, Streit, erhöhte Gewaltbereitschaft
- **Rückzug:** Selbstzweifel, mangelnde Mitteilungsbereitschaft, selbstschädigendes Verhalten
- **körperliche Erkrankungen:** Blutdruckanstieg, Blutdruckabfall, Benommenheit, Schwindel, Schlafstörungen, Rückenschmerzen, Atemnot u.a.
- **psychische Erkrankungen:** Depressionen, Burn Out, Essstörungen, Borderline u.a.
- **Drogenkonsum:** Alkohol, Medikamente, andere Drogen.

## **Positive Stressbewältigung im Jugendalter**

- **Entspannungsverfahren:** autogenes Training, Atemtechniken, Zeit für Ruhepausen einbauen lernen
- **sanfte Übungswege:** Yoga, Tai Chi, QiGong
- **Sport:** Ausdauersport, Mannschaftssport, Kampfsport
- **Musik und Tanz:** Musik hören, Musik selbst machen, alle Formen von Tanz
- **Stock-Kampf-Tanz:** verbindet Sport, sanfte Übungswege, Entspannungsverfahren, Musik und Tanz.

## **Stock-Kampf-Tanz zum Stressabbau**

- **Entwicklungschancen:** spricht Jungen und Mädchen gleichermaßen an, eignet sich für unterschiedliche Zielgruppen und Altersstufen, kann zu zweit und in Gruppen ausgeführt werden, fördert die Entwicklung auf körperlicher, psychischer und mentaler Ebene
- **Gehirntraining und Wahrnehmung:** Beanspruchung beider Gehirnhälften durch das Erlernen rhythmischer Schlagabfolgen, trainiert die Konzentrations- und Merkfähigkeit, beansprucht die Sinne
- **Leistungssteigerung:** rasche Erfolgserlebnisse durch leicht erlernbare Grundtechniken, Erhöhung von Ausdauer und Durchhaltevermögen
- **motorisches Geschick:** Bewegungskontrolle, rechts/links Koordination, Reaktionsschnelligkeit
- **Selbstvertrauen und Ich-Gefühl:** schüchterne Kinder werden durch den Umgang mit den Stöcken ermutigt, aggressive Kinder bauen überschüssige Energie ab und lernen sich zu regulieren
- **innere und äußere Balance:** Einschätzung von sich selbst und Anderen in spielerischen Kampfsituationen, Gefühl für die eigene Mitte, innere Klarheit, Präsenz
- **Spontaneität und Lebensfreude:** durch die besondere Verbindung von Musik, Kampf und Tanz, neben festen Formen gibt es viel Raum für freie Gestaltung.