



# Pretty Deadly Girls

## Selbstverteidigungskurs für Mädchen

(10-13 Jahre & 14-18 Jahre)

Das Ziel des **Pretty Deadly** Programms ist es, Frauen und Mädchen in ihrer eigenen Kraft zu bestärken, die sie schon in sich tragen. Durch die Integrierung von Alltagssituationen wird den Teilnehmerinnen gezeigt, wo sie schon Selbstverteidigungstechniken in ihrem alltäglichen Leben praktizieren. Außerdem wird in den Übungen das Selbstvertrauen und -bewusstsein gestärkt.

**Pretty Deadly Girls** basiert auf dem gleichen Konzept wie unsere Kurse für Erwachsene: Schaffe Raum und entkomme der Situation. Mithilfe von natürlichen Körperbewegungen, Intuition und Strategie, kombiniert mit leichten, aber effektiven Techniken in einer lebhaften Atmosphäre bietet Pretty Deadly eine ideale Ausgangssituation, in der Mädchen am Besten lernen können. Durch einfache Übungen und spielerischen Tanzelementen lernen die Mädchen die Basics der Selbstverteidigung und Selbstermächtigung.

*The **Pretty Deadly** program's mission is to empower women and girls by finding the power they already have inside themselves to make smart decisions and stay safe. Pretty Deadly uses everyday examples and teaches participants to recognize where they already practice self defense in their everyday lives, building confidence, awareness and self-trust.*

***Pretty Deadly Girls** is based on the same principles as our adult courses: make space and get away. Using the basics of natural body movement, intuition and strategy along with easy, but effective techniques taught in a fun, energetic environment, Pretty Deadly is presented in a format where girls learn best. Through simple exercises and even a dance routine (!), girls learn the basics of self defense and, through self defense, self empowerment.*



Viele Selbstverteidigungskurse fokussieren sich gewöhnlich auf die Schwächen der Mädchen, doch heranwachsende, junge Frauen brauchen gerade eine Förderung ihrer Stärken - und genau darauf zielt Pretty Deadly! Das Wissen über die unterschiedlichen Balancepunkte des Körpers, koordiniertes Bewegen und natürliche Körpermechanismen wird in den Übungsstunden vermittelt. Anhand typischer Alltagssituationen (Heben eines Bechers, Tür öffnen, etc.) stellen wir typische Selbstverteidigungstechniken vor, die man sich einfach merken kann und dabei noch sehr effektiv sind.

Ein großer Teil des Pretty Deadly Programms fokussiert sich außerdem auf das Erkennen unserer eigenen Grenzen und wann wir sie verteidigen wollen. Genauso soll herausgefunden werden, welches Verhalten von anderen für uns akzeptabel ist und welches nicht. Außerdem sollen die Mädchen während des Kurses lernen, wie man Selbstbewusstsein aufbaut, um ein Leben lang davon zu profitieren. Nicht nur soll das Selbstbewusstsein uns in schwierigen Situationen schützen, sondern auch uns in Situationen bestärken!

Unser Kurs für Mädchen beinhaltet Bewusstseins- und Strategiespiele, Verteidigungstechniken und unterstützende Materialien, die die Mädchen mit nach Hause nehmen können.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Die Kurse können in Deutsch, Französisch und Englisch stattfinden. Durch die Kombination von Englischstunden mit sportlichen Aktivitäten, können großartige Lernergebnisse bei Kindern erzielt werden. Da Kampfkünste präzise beschrieben und ausgeführt werden müssen, können Kinder (und Erwachsene) spielend leicht Präpositionen erlernen, die mit am schwierigsten in der englischen Sprache sind.

*Traditional self defense courses tend to focus on girls' weaknesses and vulnerabilities, but growing girls require encouragement rather than discouragement, and Pretty Deadly focuses on what girls physically already have in their favor... and they have a lot! From learning about center of balance to coordinated movement, adding power through body mechanics instead of muscle mass, and using natural body movement girls already do (picking up a cup, opening a door, putting their hair behind their ears), we introduce self defense techniques that are easy to learn and effective.*

*In addition to learning about all the amazing things our bodies can and already do to keep us safe, a large part of our focus at Pretty Deadly is recognizing where our boundaries are and when it's ok to defend them; what behavior from others is acceptable and what isn't; and how to grow a strong foundation in confidence and self-trust that can be relied upon for the rest of our lives, not only to keep us safe, but to help us recognize opportunities and have the confidence to go for them!*

*Our course for girls includes awareness and strategy games, defense techniques, and supporting materials to take home.<sup>2</sup>*

<sup>2</sup> *Courses can be in German, French or English. We've found that combining English lessons with a focused activity is a great way to teach kids language and it's proper usage; because martial arts are directional and often precise, it's also a great way for kids (and adults) to master prepositions, which are the hardest part of English to learn but the key to fluency.*

