

Krav Maga-Selbstverteidigung

GEWALTPRÄVENTION, SELBSTBEHAUPTUNG & SELBSTVERTEIDIGUNG

FÜR JUGENDLICHE



Liebe Eltern!

Ziel unserer Arbeit ist, Jugendliche im Alter von 12 bis 18 Jahren, unter pädagogisch geschulter Anleitung, behutsam in das Thema „Grenzen setzen und Grenzen verteidigen“ einzuführen.

Im Krav Maga-Jugendtraining geht es um das Erlernen von einfachen Befreiungs- und Abwehrtechniken. Der Workshop bietet den Jugendlichen überdies die Gelegenheit, überschüssige Energien und Schulstress abzubauen.

Für Schulen bieten wir Schüler-Selbstverteidigungs-Kurse in Kompaktform an (z.B. im Rahmen des Sportunterrichts). Sowohl Inhalt, als auch zeitlicher und organisatorischer Ablauf können flexibel mit Lehrern, Schülern und Eltern vereinbart werden. Am wirkungsvollsten ist der Workshop, wenn er in einer den Jugendlichen vertrauten Umgebung abgehalten werden kann, wie etwa im Turnsaal.

Unser Programm hat nicht die Intention, die Schüler hin zu Gewalt und Aggression zu führen, sondern gibt ihnen die Möglichkeit, Vertrauen in die eigene Stärke in Gefahrenmomenten zu entwickeln. Pädagogische Tipps zum Verhalten gegenüber Erwachsenen und Gleichaltrigen (Prävention in Gefahrensituationen) sind ebenfalls integrativer Bestandteil unseres Jugend-Ausbildungsprogramms.

Unser Workshop möchte Ihren Kindern, bereits, BEVOR etwas passiert, die Möglichkeiten der Prävention, den Einsatz von Körpersprache, Deeskalationstechniken und vieles mehr vermitteln und die Betroffenen – Jugendliche, Eltern und Bezugspersonen – sensibilisieren.

Lerninhalte:

- Prävention, Kommunikation, verbale Mittel (schreien, „Nein!“ sagen)
- Deeskalations- und Befreiungstechniken
- Taktik (Beweglichkeit, Flucht-Prinzip, Distanzen)
- Schlagabwehr, Schlagtraining
- Hilfsmittel einsetzen (Handy, Alltagsgegenstände), u.v.m.

Wir vermitteln keine unrealistischen Ideen von Geheimtechniken und -griffen, die Jugendlichen und deren Eltern ein überzogenes Schutzgefühl geben könnten!

JUGENDTRAINING ab 16 Schüler:innen

Basiseinführung: 2 x 2 UE (1 UE = 45 min)

Preis: € 20,00 - 28,00 / Schüler:in