



Selbstverteidigung FÜR JUGENDLICHE

Immer auffälliger wird die Gewalt unter Kindern und Jugendlichen. Laut Statistik hat die Zahl der Überfälle auf Jugendliche um ein Drittel zugenommen – Tendenz steigend! Krav Maga als ganzheitliches System möchte Kindern und Jugendlichen bereits, BEVOR etwas passiert, die Möglichkeiten der Prävention, den Einsatz der Körpersprache, Deeskalationstechniken uvm. vermitteln.

Lerninhalte:

- Prävention, Kommunikation, Körpersprache
- Deeskalationstechniken
- Befreiungstechniken
- Taktik (Beweglichkeit, Flucht-Prinzip, Distanzen)
- Schlagabwehr, Schlagtraining
- Hilfsmittel einsetzen (Handy, Alltagsgegenstände)

Jugendliche von 12 - 18 Jahren werden unter pädagogisch geschulter Anleitung in das Thema Selbstverteidigung eingeführt. Disziplin und Vernunft sind ebenso Inhalte des Trainings, wie die einzelnen Techniken an sich.

JUGENDTRAINING ab 16 Schüler:innen

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

Krav Maga-Selbstverteidigung

Preis: € 20,00 – 28,00 / Schüler:in