

## Selbstverteidigungssystem - I.S.D. Krav Maga für Jugendliche

Selbstverteidigungssystem - I.S.D. Krav Maga für Jugendliche von 12 - 16 Jahren

Im I.S.D. (Israeli Self Defence) Krav Maga (hebräisch: Berührungskampf) werden die einfachen, natürlichen, instinktiven Reaktionen des Menschen in sinnvolle Techniken umgebaut. Dadurch ist I.S.D. Krav Maga relativ schnell zu erlernen. I.S.D. Krav Maga ist keine Sportart, sondern ein reines Selbstverteidigungs-System. Die richtige Reaktion unter Stress, sowie auch der Einsatz der richtigen Taktiken in Gefahrensituationen gehören zur Trainingsmethode. Das Ziel ist es, den Teilnehmern effektive und einfache Methoden beizubringen, um sich gegen Gewalt behaupten zu können. Das Training beinhaltet einen physischen (80%) sowie einen mentalen (20%) Teil. Inhalte sind: Prävention (Früherkennung und Vermeidung von gefährlichen Situationen, richtiges Verhalten bei Übergriffen) während des Angriffs (korrekte Technik zur Abwehr und Verteidigung, Erkennen von Fluchtwegen) nach dem Angriff (korrektes Verhalten nachdem der Angriff abgewehrt wurde). Bitte bringt Hallenschuhe, Getränk und Handtuch mit und tragt bequeme Kleidung.

Dozent(en):	Knebel, Sven
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
Veranstaltungstag(e):	Samstag
Zeitraum:	Sa. 18.04.2020 - Sa. 18.04.2020
Dauer:	1 Termine
Gebühren:	33,60 € (25,20 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	12

Einzeltermine

18.04.2020

10:00 - 14:30 Uhr

VHS: Raum 10 - Gymnastikraum