

Aus der Region für die Region: TUS Schleiden 1908 e.V. bietet kostenfreie Basisschulung in Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Männer ab 16 Jahren an (in Begleitung von Eltern oder Geschwistern auch ab 13 Jahren).

[Neuer Kurs ab Mittwoch, 30. September 2015,
19:00 Uhr, Schleiden, Turnhalle Realschule](#)



Der Kurs beinhaltet:

- Selbstbehauptung und Stärkung des Selbstbewusstseins
- einfache und effektive Techniken um sich in Gefahrensituationen zu behaupten
- Basistechniken aus verschiedenen Budoarten, die nach dem Kurs im Verein vertieft werden
- Körperliche Fitness und Spaß beim Training

Der Kurs verlangt keine Vorkenntnisse oder besondere sportliche, körperliche Voraussetzungen

Monatlicher Kursbeginn, die ersten 4 (von 12 Terminen als Basisschulung) sind als Schnupperkurs kostenfrei, danach nur Kosten für Vereinsmitgliedschaft des TuS Schleiden.

WO: Schleiden, Turnhalle Realschule.

WANN: jeden Mittwoch : 19:00 - 20:30 Uhr

Information und Anmeldung

B. Müller 0171 7551860

E-Mail: mail@ju-jitsu-schleiden.de

TuS Schleiden 1908 e.V.

www.ju-jitsu-schleiden.de

JEDER kann lernen, sich selbst zu verteidigen, sich aus einer Gefahrensituation sicher zu entfernen oder frühzeitig diese zu erkennen und so erst gar nicht in eine solche Situation zu kommen.

Selbstbehauptung-Basisschulung (4 Termine): kostenfrei

Hier werden die Grundelemente der Selbstbehauptung und der Situationsbeurteilung von körpersprachlichen Signalen in kritischen Situationen, Standtechniken, sowie erste Bewegungsübungen **OHNE** Körperkontakt geschult.

Der gesetzliche Rahmen der Notwehr und situationsgerechtes Herstellen des eigenen Entscheidungs- und Handlungsraum werden vermittelt.

Alle körperlichen Trainingstechniken, werden nach einem schonenden Aufwärmtraining langsam und ohne Kraftaufwand trainiert. Es werden **KEINE** Schlag- oder Tritttechniken trainiert, sondern das passive, defensive Reagieren und Deeskalieren zur Wiederherstellung einer entspannten Situation durch Worte und Rückzugstechniken.

In der Demonstration von intensiveren Angriffen und Bedrohungssituationen (Umklammern, Festhalten Arme oder Körper, Umstoßen etc..) durch erfahrenen Sportler, werden die Teilnehmer auf das vertiefende Modul „Selbstverteidigung-Basis“ (8 Termine) hingeführt.

Die Teilnehmer erhalten auf Wunsch eine Teilnehmerurkunde.

Selbstverteidigung-Basisschulung (8 Termine):

Wahlweise 36 € (8 Termine als Seminargebühr) oder 72€-Jahresmitgliedschaft des TUS-Schleiden 1908 e.V., die alle weiteren Trainingsmöglichkeiten in die Fortgeschrittenen Gruppe und sportlichen Aktivitäten in allen Bereichen des TUS

Die Grundelemente der Selbstbehauptung werden hier durch erste Partnerübungen und Verteidigungstechniken aus den verschiedensten Budo Sportarten (Karate, Judo, Aikido und Mentaltechniken) ergänzt. Dabei werden nachfolgende Leitlinien vertiefend gelehrt:

Das Ziel bei einer Selbstverteidigung / Abwehr eines Angriffs (verbal-oder körperlich) muss immer die Wiederherstellung der eigenen Handlungsfreiheit als Ziel haben.

Dazu stehen immer „3+1“ mögliche Wege zur Verfügung:

- Aikido: aus der Linie gehen; die Kraft weiter laufen lassen
- Judo: in die Krafrichtung weiter führen
- Karate: gegen die Kraft gehen

- ▶ +1: um Hilfe rufen / bitten (oder Situation im Vorfeld MEIDEN)

Die Wahl des geeigneten Weges muss immer im Einklang mit mir als Mensch (Körpergröße, Kraft, Erfahrung...), der konkreten Situation (Umfeld, Zeitpunkt, Angreifer etc...) und den Gesetzlichen Rahmenbedingungen (Notwehr, Notwehrüberschreitung etc...) sein.

Nach den 8 Terminen kann das Erlernte durch Übergang in die feste Trainingsgruppe vertieft und erweitert werden.

Weitere Informationen unter: www.ju-jitsu-schleiden.de oder

Telefon Bernd Müller: 0171-755 1860