



Selbstverteidigungskurse für Kids (Alter: 5 - 13 Jahre)

► **Selbstwahrnehmung, Selbstbewusstsein, Selbstbehauptung, SelbstkontrolleSelbstverteidigung.**



Auf der Grundlage des Shorin-Ryu Karate erlernen Kinder ab dem 5. Lebensjahr im Dojo18 spielerisch einige Bewegungsabläufe des Karate.

Hinzukommen im Selbstverteidigungskurs für Kids Elemente aus dem Judo, Escrima sowie dem Jiu-Jitsu.

Durch spezielle Übungsformen werden vor allem motorische Fähigkeiten, Körperbewusstsein und Beweglichkeit geschult und verbessert.

Das Training stärkt darüber hinaus sowohl das Selbstvertrauen der Kinder, als auch Ihre Fähigkeit zur Empathie sowie ihr Verantwortungsgefühl und fördert somit eine positive Persönlichkeitsentwicklung.

Wir bieten unsere Selbstverteidigungskurse ebenso wie Karate Schnuppertrainings auch im Rahmen des regulären Schulsports, Schulreisen oder etwaiger Sport-/Projektstage und –wochen sowie für Vereine und Jugendzentren an.

Kursinhalte:

1. Selbstbehauptung gegenüber andere Kindern und (un)bekannte Erwachsene

- Selbstsicheres Auftreten
- Körpersprache & Distanzgefühl
- Stimm- und Schreittraining
- Nein-Sagen

2. Gefahrenerkennung und -vermeidung

- Angst & Gewalt (physische, aber auch verbale Gewalt, Bsp. Mobbing)
- Gefahrerkennung & Deeskalation

3. Einfache Selbstverteidigungstechniken und -taktiken

- Ausweichen & Abwehren
- Befreiungstechniken bei verschiedenen Halte- und Würgegriffen
- Grundlegende Schlag- und Kicktechniken
- Verteidigung in der Bodenlage
- Balance-, Körperkoordinations- und Motorik Übungen
- Stockkampf

4. Kinderspezifische Rollenspiele (nach vorheriger Absprache)

- konfliktlösende Rollenspiele
- realitätsbezogene Rollenspiele
- inklusive Videoaufzeichnung zur gemeinsamen Beobachtung & Korrektur von Verhaltensmustern

5. Empfohlenes Verhalten nach einem Übergriff durch Kinder, Jugendliche oder Erwachsene



Selbstverteidigungskurse für Frauen & Mädchen (Alter: ab 14 Jahre)

► Grenzen erkennen, Grenzen setzen und ...durchsetzen.



Gewalt gegen Frauen situationsgerecht zu begegnen, erfordert die Fähigkeit Grenzüberschreitungen zu erkennen,

sich im Sinne einer Gewaltprävention selbst zu behaupten, ohne eine Opferrolle einzunehmen,

und sich im Notfall schnell, effizient und effektiv selbst zu verteidigen. Wir wollen Frauen und Mädchen hierzu in die Lage versetzen.

Kursinhalte:

1. Selbstbehauptung

- Selbstsicheres Auftreten versus Opferverhalten
- Körpersprache, Mimik und Augenkontakt
- verbale Deeskalation, Einsatz der Stimme

2. Gefahrenerkennung und -vermeidung

3. Praxiserprobte Selbstverteidigungstechniken und -taktiken

- Ausweichen & Abwehren
- Befreiungstechniken aus Halte- und Würgegriffe
- Grundlegende Schlag-, Hebel- und Kicktechniken
- Bodenkampfgrundlagen
- Waffenabwehr
- Einsatz von Alltagsgegenständen zur Verteidigung
- Redmantraining (Vollkontakttraining mit einem Partner im Vollkontaktschutzanzug)
- die Grenzen der gesetzlichen Verhältnismässigkeit bei Notwehr/-hilfe

4. Realitätsnahe, frauenspezifische Rollenspiele (nach vorheriger Absprache)

- Bsp. sexuelle Belästigung in verschiedenen Szenarien
- Bsp. Raub
- Bsp. Bedrohung mit Waffen, wie Messer, Schusswaffen oder Schlagwaffen
- inklusive Videoaufzeichnung zur gemeinsamen Beobachtung & Korrektur von Verhaltensmustern

5. Empfohlenes Verhalten nach einem Übergriff

Anm: Die Termine für die o.g. SV-Kurse im Dojo18 werden auf unserer Website www.dojo18.com angekündigt, können aber auch für Firmen, Schulen, Vereine und sonstige Institutionen im Einzelfall vereinbart werden. Das Dojo18 bietet diese Kurse auch ausser Haus an.



Zur Person:

- Sensei Antonio Del Gaizo
- Inhaber & Schulleiter, Cheftrainer des Dojo18
- Karate Lehrer 5. Dan Shorin Ryu
- Krav Maga Master Instruktor seit 2000
- Tai Chi / Qi Gong Lehrer seit 1995
- Power Plate Instruktor
- Qualitop Zertifiziert
- J+S / ESA und Kids Leiter
- Kader Verantwortlicher ISSKA
- Schiedsrichter Verantwortlicher ISSKA
- Mitglied der TK ISSKA
- Sprachen: Italienisch, Deutsch, Englisch, Französisch

Dou Itashimashite!

Du bist herzlich willkommen!