

Selbstverteidigungskurs Genesis-Protect Teenager (ab 12 J)

Wir zeigen dir, was du tun musst, um in einer gefährlichen Situation richtig reagieren zu können. Dabei ist die gezielte Gewaltanwendung immer das letzte Mittel. Wichtig ist es, die Gefahr frühzeitig zu erkennen und daraus die nötigen Schritte abzuleiten. Wir bearbeiten eingehend das Thema Selbstbehauptung, sowie die Täter-Opfer Symetrie. Es werden die grundlegenden rechtlichen Rahmenbedingungen altersgerecht erläutert. In diesem Kurs erfährst du, was vor, während und nach Gefahrenmomenten zu tun ist. In Rollenspielen übst du das richtige Verhalten und lernst, wie du dich wirkungsvoll verteidigen kannst.

In dem Kurs werden dir realitätsnahe Selbstverteidigungstechniken gezeigt, welche auch unter Stress funktionieren. Weiter zeigen wir dir, wie du Alltagsgegenstände wie zB. Buch, Zeitung, Schirm, Bleistift, Schlüssel etc. einsetzt. Ebenso erlernst du diverse Techniken gegen Festhalten, Umklammerung und Würgegriffe im Stand und am Boden. Sowie wirkungsvolle und zielgerichtete Tritt- und Schlagtechniken mit verbaler Unterstützung.

Dauer: 3.5h

Preis: 120.- CHF/ TN

