AUSSCHREIBUNG

BAYERISCHE SPORTJUGEND IM KREIS CHAM

SELBSTVERTEIDIGUNG

für Mädels und Jungs ab 12 Jahren

BSJ BAYERISCHE SPORTJUGEND LANDKREIS CHAM

www.bsj-cham.de

Die Bayerische Sportjugend im BLSV Kreis 3 Cham/Opf. lädt Euch ein, eure Selbstbehauptung zu stärken.

Termin: Samstag, 08.07.2023 Beginn: 10.00 Uhr Ende: 16.00 Uhr

Ort: Trainingshalle des Taekwondo LLC Cham, Gewerbestr. 1, 93482 Pemfling

Teilnehmende: Alle Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren, aus dem Landkreis Cham und den angrenzenden Landkreisen

Themen:

1. Taekwondo – eine schnelle und dynamische Sportart aus der koreanischen Kampfkunst, die die Höflichkeit, die Integrität, das Durchhaltevermögen, die Selbstdisziplin und die Geduld schult.

2. Selbstverteidigung: Das Wahrnehmen von Grundverletzungen und ein konsequenter Einsatz von Selbstbehauptung können uns schützen. Sollte es trotzdem zu heiklen Situationen oder körperlichen Übergriffen kommen, ist ein konsequentes Vorgehen mit einfachen Taktiken und Techniken erforderlich. Wichtig ist, dass du einen festen Willen fasst und den Biss hast dich konsequent zu wehren und zu verteidigen.
Der Einsatz der Stimme und Körpersprache wird vermittelt, ebenso wie die Gefahrenerkennung und Gefahrenvermeidung. Ein Szenarientraining wie z.B. das Lösen aus Griffen und Umklammerungen sowie die Verteidigung im Stand werden eingeübt. Hilfsmittel wie Alltagsgegenstände zu benutzen werden auch angesprochen

Kosten: 10 € für Schulung, Betreuung und Mittagessen

Anmeldung: mit Name, Geburtsdatum, Verein, Adresse, Telefonnummer an: info@bsj-cham.de

Meldeschluss: nach Anmeldeeingang, spätestens jedoch 05.07.2023

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales, durch den Bayerischen Jugendring gefördert.

Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales

BAYERISCHE SPORTJUGEND im BLSV e.V. | Kreis Cham
info@bsj-cham.de | www.bsj-cham.de