Multiplikatorinnen Seminar
Frauen-Selbstverteidigung im Judo, Modul 1 (LG120/23)

Datum	Samstag, 18.02.2023
Zeit	10:00 – 15:00 Uhr
Ort	Dojo der Zentralen Polizeidirektion Niedersachsen, Tannenbergallee 11, 30163 Hannover
Teilnehmerinnen	Frauen und Mädchen ab 16 Jahren und 3. Kyu mit gültigem Judopass
Referenten	Frank Lambrecht, NJV-Referent Selbstverteidigung
Kosten	Die Teilnahmegebühr beträgt 20,- €. Bitte mit der Meldung überweisen an: NJV, IBAN: DE55 2501 0030 0562 0173 01. Bitte auf der Überweisung Name und Lehrgangsnummer angeben, bitte je angemeldeter Person eine Überweisung vornehmen.
Meldungen	bis zum **11.02.2023** mit Angabe von: Name, Vorname, Verein an Frank Lambrecht: frank.lambrecht@njv.de
Besonderheit:	Treffen um 9:50 Uhr vor dem Eingang zum Polizeigelände, anschließend gemeinsam Gang zum Dojo. Eventuelle Verspätungen bitte auch kurzfristig telefonisch mitteilen. Zwar empfiehlt sich die Teilnahme an allen 3 Modulen, sie sind aber auch einzeln buchbar und in sich verständlich und abgeschlossen. Jedes Modul ist mit 5 Lerneinheiten für die Verlängerung der C-Lizenz Judo anrechenbar

Frank Lambrecht
NJV – Selbstverteidigungsreferent
Niedersächsischer Judoverband e.V.

Mirja Henrici
Spartenleitung Judo
Polizei-SV Hannover

Kursinhalte von Modul 1:
Gewaltprävention/Gefahrenvermeidung (Was ist Gewalt?)
Was ist Notwehr und Nothilfe
Angriffsabwehr und Befreiung z.B. was mache ich, wenn:
- ich festgehalten werde
- fremde Hände meinen Hals umschließen
- mich jemand an den Haaren wegzerrt
- ich am Boden liege
- ich von mehreren Personen angegriffen werde

Kursinhalte von Modul 2 am 22.4.:
Realistische und effektive Verteidigungsstrategien gegen,
- Schläge und Tritte
- Bedrohung durch Waffen

Drills mit Hilfsmitteln, z.B. Schlagpolster

Kursinhalte von Modul 3 am 10.6.:
Szenarientraining Indoor/Outdoor, z.B.
- Opfer wird in das Gebüsch gezogen
- Opfer schlendert durch den Park
- Verteidigung in einer Gruppe gegen eine Gruppe
- Opfer sitzt im Auto