

## **Multiplikatorinnen Seminar Frauen-Selbstverteidigung im Judo, Modul 3 (LG122/23)**

<b>Datum</b>	Samstag, 17.06.2023
<b>Zeit</b>	10:00 – 15:00 Uhr
<b>Ort</b>	Dojo der Zentralen Polizeidirektion Niedersachsen, Tannenbergallee 11, 30163 Hannover
<b>Teilnehmerinnen</b>	Frauen und Mädchen ab 16 Jahren und 3. Kyu mit gültigem Judopass
<b>Referenten</b>	Frank Lambrecht, NJV-Referent Selbstverteidigung
<b>Kosten</b>	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.
<b>Meldungen</b>	bis zum <b>10.06.2023</b> mit Angabe von: Name, Vorname, Verein an Frank Lambrecht: <a href="mailto:frank.lambrecht@njv.de">frank.lambrecht@njv.de</a>
<b>Besonderheit:</b>	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.:**

Szenarietraining 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