

Selbstverteidigungs-Seminar ‚Frauenpower‘ (LG26/24)

Zeit : Samstag, 06.04.24 10.00 Uhr bis Sonntag, 07.04.24 14.00 Uhr

Ort : Jugendherberge Rotenburg/Wümme

Kosten : Die Teilnahmegebühr beträgt 75,- €. Darin enthalten sind Unterkunft, Verpflegung, und Programm. Bei Verzicht auf die Unterkunft kostet der Lehrgang 50,- €, Teilnehmer anderer LV zahlen 110,-/70,- Euro

Teilnehmer : Maximal 22 interessierten weiblichen Judoka ab 14 Jahren mit gültigem Judopass

Referenten : Frank Lambrecht (SV-Referent des NJV)
Frauke Schlichting (3. Dan Ju-Jutsu, Direktorin Zielgruppen NJJV)

Programm : **Pass auf dich auf!** Brenzlige Situationen erkennen und meiden. Wirkung von deeskalierendem Verhalten.

Mach dich groß! Selbstbehauptung mit Körper und Stimme. Gemeinsam testen wir, wie man mit Körper und Stimmlage nachdrückliche Botschaften aussendet.

Geh in Deckung! Abwehr und Konter gegen Schläge. Angriffe abbremsen und Gegenwehr leisten.

Hau drauf! Training von Schlag-, Stoß- und Tritttechniken. Mit viel Spaß die eigene Kraft und Stärke entdecken.

Nicht mit dir! So klappt's: Effektive Befreiungstechniken aus Griffen und Umklammerungen.

Mit den Waffen der Frau! Verteidigung mit Handtasche und Co

Meldungen : bis 01.03.2024 über <https://www.njv.de/judo-erleben/selbstverteidigung/termine/>