Informationen zum Selbstverteidigungskurs

In dem Selbstverteidigungskurs lernen Kinder verschiedene Techniken, um sich aus Haltegriffen zu befreien oder einem/r Angreifer*in gezielt Schmerzen zuzufügen. Allerdings wird deutlich vermittelt, dass das das allerletzte Mittel der Wahl ist. Viel wichtigere Ziele des Trainings sind, dass die Kids lernen, Verlockungen durch Fremde zu widerstehen und, wenn sie in eine komische oder bedrohliche Situation mit einem Fremden geraten, zu schreien, Abstand zu halten, wegzulaufen und um Hilfe zu rufen.

Ziele des Kurses sind

- Selbstbewusstsein stärken,
- Durchsetzungsvermögen stärken,
- grundlegende Techniken unter Stress abrufen können,
- mehr auf eigene Gefühle zu vertrauen,
- gefährliche Situationen früh zu erkennen, um bestmöglich zu reagieren,
- Jugend fühlt sich gestärkt und sicherer.

Ausrüstung:

- Bitte bringt normale Sportbekleidung mit. Bitte kein elastisches T-Shirt. Für den Fall der Fälle ein 2. Shirt mitbringen, sollte mal eine Naht reißen
- Ausreichend Flüssigkeit (Mineralwasser) mitbringen
- Hallenschuhe, die nicht Abreiben.
- Schmuck bitte zu Hause lassen.

Versicherung:

- Jede Teilnehmerin sollte nach Möglichkeit unfallversichert sein sowie über eine private Haftpflichtversicherung verfügen. Wie bei jedem Sport können auch beim Krav Maga Unfälle nicht gänzlich ausgeschlossen sein.
- Das KMC Trainerteam haftet nur bei selbst verursachten Unfällen. In 10 Jahren Seminar-Training gab es bisher jedoch nur einen Unfall durch unglückliches Fallen (Knöchelbruch).