



Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurs für Kinder (Mädchen und Jungen)

Sehr geehrte Damen und Herren,

Wir möchten Ihnen unser Kurssystem im Bereich der Gewaltprävention vorstellen. Die Kurse werden von erfahrenen lizenzierten Trainern und Übungsleitern nach einer von der Deutschen Sport Jugend ausgezeichneten Konzeption des Deutschen Ju-Jutsu-Verband e.V. durchgeführt. Wir hoffen, dass wir Ihr Interesse wecken und stehen Ihnen für weitere Fragen gerne zur Verfügung.

Die Kursleiter, die den Kinder-SV-Kurs leiten werden, haben beim Deutschen Ju-Jutsu-Verband e.V. die Ausbildung "SV-Trainer für Kids" absolviert.

Die Abteilung Ju-Jutsu und Modern Arnis im PSV Grün-Weiß Kassel e.V. hat sich in ihrem Leitbild für Gewaltprävention und die Förderung des Kindeswohles ausgesprochen. Sie bietet neben dem regelmäßigen Training im Ju-Jutsu gezielt und wiederkehrend hierzu das o.a. Kursangebot an.

Ablauf und Inhalt der Kurse:

Die Kurse sind alters- und adressatengerecht gestaltet. Den teilnehmenden Kindern werden über einfache Übungen der Umgang mit unterschiedlichen Situationen gelehrt. Die Übungsstunden bauen auf einander auf, d.h. vom Einfachen zum Schweren, vom Bekannten zum Unbekannten.

Die Kinder werden in die Gestaltung der Unterrichtsstunden mit einbezogen und können Ihre Erfahrungen mit in den Kurs einbringen. Eigene Erlebnisse werden besprochen und nachgestellt, gemeinsam Lösungen und Handlungsalternativen gesucht.

Ju-Jutsu heißt nicht nur Selbstverteidigung, sondern auch Selbstbehauptung und Selbstvertrauen. Soziale Komponenten, wie der Umgang mit Anderen, Rücksicht oder Helfen sind wichtige Elemente, die generell im Ju-Jutsu-Training und in den Kursen angesprochen und vermittelt werden.

Am Ende des Kurses erhalten alle Teilnehmer eine Urkunde.

Ablauf einer Trainingseinheit:

- Spiele zur Erwärmung und Förderung der allgemeinen konditionellen (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Flexibilität) und koordinativen Fähigkeiten.
- Erlernen von einfachen Techniken
- Erklärung von Verhaltensregeln (Umgang miteinander, wann muss ich mich einer Situation stellen, Gefahren, Angst, ...)

Abteilungsvorstand:

Gilbert Waninger (Abteilungsleiter)
Martin Silbersack (stellv. Abteilungsleiter)
Alexander Kirnow (Kassenwart)
E-Mail: Kassenwart-PSV-GW-Kassel@gmx.de
Internet: www.psv-gwkassel.de/jujutsu

Anschrift:

PSV Grün Weiß Kassel e.V.,
Abteilung Ju-Jutsu & Modern Arnis
Postfach 410114
34063 Kassel
Vereinsnr. 41083

Bankverbindung:

Kasseler Sparkasse
IBAN: DE60 5205 0353 0000 040086
BIC: HELADEF1KAS



- Verteidigen (verbal; mit Techniken) wann fängt Verteidigung an (verhindern von Angriffen)
- Üben und Wiederholen
- Abschlussspiele (Wettkampf- und Raufspiele)
- Gespräche

Der Materialkostenbeitrag für einen Kurs beläuft sich auf fünf Euro pro Kind für den kompletten Trainingstag mitzubringen zum Kursbeginn. Insgesamt umfasst ein Kurs acht Unterrichtseinheiten, die an einem Tag abgehalten werden. Pro Kurs können maximal 20 Kinder teilnehmen. Die Teilnehmerzahl sollte nicht unter 8 Kinder sinken. Für weitere Fragen stehen wir (alle Trainer des Vereins) gerne zur Verfügung.

Weitere Informationen zum Ju-Jutsu im DJJV und der Ju-Jutsu-Jugend können sie aus den Internetseiten unter www.Ju-Jutsu.de entnehmen. Informationen zu unserem Verein finden sie unter www.kassel-ju-jutsu.de/kursangebot-nicht-mit-mir/ .

Mit sportlichem Gruß

Der Abteilungsvorstand

Abteilungsvorstand:

Gilbert Waninger (Abteilungsleiter)
Martin Silbersack (stellv. Abteilungsleiter)
Alexander Kirnow (Kassenwart)
E-Mail: Kassenwart-PSV-GW-Kassel@gmx.de
Internet: www.psv-gwkassel.de/jujutsu

Anschrift:

PSV Grün Weiß Kassel e.V.,
Abteilung Ju-Jutsu & Modern Arnis
Postfach 410114
34063 Kassel
Vereinsnr. 41083

Bankverbindung:

Kasseler Sparkasse
IBAN: DE60 5205 0353 0000 040086
BIC: HELADEF1KAS