

Dieser Programmbaustein wird von der Jugendherberge in Ihrem Namen organisiert, wenn Sie die Bezeichnung des Bausteins „S4“ in die Liste für Ihr Aufenthaltsprogramm eingegeben haben und „Organisation durch die JH“ ankreuzen!

Programmbezeichnung:

Selbstverteidigung



Anbieter:

Ganzheitliche Förderung Sachsen-Anhalt
 Thomas Lohan
 Bahnhofsweg 6
 39345 Satuelle

Ansprechpartner: s.o.

Tel.: 039058 / 978353

Mobil: 0160 8228866

E-Mail: t.lohan@gfsa-info.de

Web: www.gfsa-info.de

Kurzbeschreibung:

Eine körperliche Auseinandersetzung ist immer das allerletzte Mittel und sollte unter allen Umständen vermieden werden. Grundsätzlich besteht in den meisten Konfliktsituationen zunächst auch keine Gewaltbereitschaft der beteiligten Personen. Nur bei etwa 5 – 10% der auffälligen Personen besteht die Gefahr eines körperlichen Übergriffes. Personen die allerdings entschlossen sind Gewalt anzuwenden, können kaum durch psychologische Verhaltensregeln gestoppt werden. Hier bleibt als letzte Möglichkeit die Selbstverteidigung. Selbstverteidigungstechniken dienen der Notwehr in unausweichlichen Konfliktsituationen zur Abwendung von Schäden für Leib und Leben für sich selbst und andere. Die Selbstverteidigungstechniken, die im Kurs gezeigt werden, zielen in erster Linie auf eine Änderung der Situation, nicht auf eine Verletzung des Gegners ab. Das heißt: Ermöglichen der Flucht, Festhaltegriffe, sowie Techniken und Hilfsmittel zur Hilfe anderer Menschen in Gefahren.

Die Inhalte werden der Zielgruppe angepasst

- gesetzliche Grundlagen der Notwehr
- körperliche Automatismen und Schockphasen
- Abwehr von Zugriffen
- Abwehr gegen Schläge und Tritte
- Alltagsgegenstände zur Selbstverteidigung (Schlüssel, Schirm, Tasche o.ä.)
- Verhalten bei bewaffneten Übergriffen
- Vitalpunkte

Dauer	2 x 90 min (mit 20 min. Pause)
Kosten	200,-€ pauschal
Mindestteilnehmerzahl	7
Höchstteilnehmerzahl	30
Altersbeschränkungen	ab 12 Jahren
Termine	nach Absprache
Ort der Durchführung	nach Absprache
Besonderheit	individuelle Angebote nach Absprache

Corona bedingte Terminabsagen werden kostenlos storniert!