



Krav Maga Lehrgang Kempen



Realistische Abwehr von Angriffen

mit Videoanalyse und Theorieteil, auf Basis von Live Videos

Die Polizeistatistik 2016 stellt erstmals seit vielen Jahren eine Zunahme von Gewaltdelikten fest. Es gibt viele Ansätze wie wir mit körperlichen Gewalt umgehen können. Selbstverteidigung, so wie wir diese verstehen, setzt immer vor dem Ereignis an und hat nicht immer etwas mit körperlicher Intervention zu tun.

Zusammen mit dem Judo Club Kempen haben wir einen offenen, für alle zugänglichen Lehrgang, zum oben genannten Thema zusammengestellt.

Im theoretischen Teil (ca. 30-40 Min) zeigen wir euch an Hand von Live Videos wie ihr sogenannte Indikatoren nutzen könnt, die einem körperlichen Angriff vorausgehen, oder Techniken um unser Gefahrenradar zu schärfen.

In dem praktischen Teil werden wir uns mit realistischen Schlag- und Tritttechniken beschäftigen, die in Hochstressphasen abrufbar sind. Unter Stress produziert unser Körper das Stresshormon Adrenalin. Adrenalin stellt unseren Körper auf energieverbrauchende, sogenannte katabole, Prozesse ein. Dennoch müssen wir Einschränkungen z.B. im Bereich der Feinmotorik akzeptieren. Wir werden mit euch herausfinden was funktioniert und was nicht.

| | |
|--------------------|---|
| Wann: | Samstag, den 17.03.2018 |
| Uhrzeit: | 14-17 Uhr |
| Referent: | Maurizio Ferri, 4.DAN Ju-Jutsu, Chief Instructor Krav Maga Team Niederrhein, |
| Wo: | Thomaeum, Am Gymnasium 4, 47906 Kempen. Die Halle befindet sich auf der Ludwig Jahn Str. Höhe Hausnr. 11 |
| Teilnehmer: | Ab 16 Jahren. Für Frauen und Männer geeignet! Bestimmte körperliche Voraussetzungen sind nicht nötig. |
| Ausrüstung: | Trainiert wird in Sportsachen und Hallenschuhen. |
| Kosten: | 20 EUR / Person |
| Infos : | www.krav-maga-team-niederrhein.com oder per email info@krav-maga-team-niederrhein.com |
| Anmeldung: | Bitte im Vorfeld unbedingt per Email anmelden unter Lehrgang@jckempen.de oder info@krav-maga-team-niederrhein.com |
| Wichtig: | Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Krav Maga Team Niederrhein , sowie der Judo Club Kempen 1963 e.V. schließen jedwede Haftung aus. |