



Budo Schule Randokan

Mädchen
10 – 12 Jahre



Beweglich

Sicher

Gelassen

Selbstverteidigung

Die Schwerpunkte unserer Kurse sind:

- Techniken, die auf Deine Bedürfnisse und Möglichkeiten zugeschnitten sind
- Verbale Strategien, die es Dir erlauben in für Dich bedrohlichen Situationen, frühzeitig klar und deutlich Nein zu sagen
- Körpersprachliche Techniken, um Deine klare Abgrenzung zu unterstreichen
- Stresstraining mit einem speziell ausgebildeten Trainer, der die Rolle des Angreifers übernimmt, damit Du erfährst, ob Deine eigenen Abwehrstrategien wirken

In den Grundkursen sind die Trainer im Schutzanzug tätig. Bis zur Altersgruppe 15 Jahre werden die Eltern über den Kurs informiert und erfahren, wie sie ihre Töchter im Alltag sinnvoll unterstützen können.

Unsere Module

Grundkurs M1	Du lernst Dich mit Worten erfolgreich abzugrenzen. Blöde Witze und Sprüche beeindrucken Dich nicht mehr länger. Du lernst mit Angst umzugehen und erfährst wo Gefahren lauern.
Grundkurs M2	Du vertiefst die erworbenen Basistechniken. Bei Mutproben erkennst Du Deine Reaktion und lernst damit umzugehen. Damit Du bei Respektlosigkeiten deutlich Grenzen setzen kannst.
Aufbaukurs M3	Du trainierst in realitätsnaher Umgebung mit Unterstützung der Trainer im Schutzanzug. Du lernst Dich eindeutig und energisch abzugrenzen. Du wirst mutiger Dich frühzeitig zu wehren und kannst Dich dadurch in alltäglichen Belästigungssituationen kraftvoller wehren.

Laufzeit	Seminar
Dauer	1 – 3 Termine
Alter	10 – 12 Jahre
Kursort	Dojo im EKZ Sunne Märt

Kursdaten

M1 A	13. Januar 2018, 10-16 Uhr
M1 B	03. März 2018, 10-16 Uhr
M2 A	17. März 2018, 10-16 Uhr
M2 B	25. August 2018, 10-16 Uhr
M3	17. November 2018, 10-15 Uhr

Voraussetzungen

M1	Keine
M2	Grundkurs M1
M3	Grundkurse M1/M2

Ihre Investition

Grundkurs M1	CHF 180.–
Grundkurs M2	CHF 180.–
Aufbaukurs M3	CHF 180.–

Kursleitung



Das Team unter der Leitung von Suzanne Emch garantiert Ihnen eine professionelle, fundierte Kursleitung.