



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 beeindruckt 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.