

## ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN ZUM WS am 30.5.26

Die Fähigkeit zu Selbstbehauptung und Selbstverteidigung zu entwickeln ist ein Prozess. Selbstvertrauen ist Voraussetzung. Sport und insbesondere Kampfsport kann diesen Prozess unterstützen. Kurze einmalige Seminare sind ineffektiv und wenig nachhaltig. Der SSK geht daher einen alternativen Weg.

Wir wollen Spaß am Kampfsport wecken.

Die Judo- und die Jiu-Jitsu Abteilungen des SSK bieten ein gemeinsames Schnuppertraining als Einstieg speziell für Mädchen von 10 – 14 Jahre an. In einem geschützten Rahmen, Zuschauer sind nicht zugelassen, lernen die Teilnehmerinnen die beiden eng verwandten Sportarten kennen.

Zusätzlich dazu werden auch Grundzüge für Körpersprache und Basiswissen zu Täterverhalten vermittelt.

Wir empfehlen normale Sportkleidung, am besten langärmeliges Shirt und lange Hose. Trainiert wird barfuß auf Judomatten. Für den Bereich außerhalb der Matten bitte, wenn möglich, Badeschlappen mitbringen.

Die Referent/innen:

Alle Referent/innen sind erfahrene Trainer und vermitteln seit vielen Jahren ihre Begeisterung für den Sport.

Hanna: Braungurt Judo, Trainerin und von Beruf Polizistin, bringt neben ihrer sportlichen Erfahrung als Trainerin auch noch den beruflichen Hintergrund mit.

Jayson: Braungurt Judo, Trainerassistent und Polizist in Ausbildung.

Linus: Schwarzgurt Judo und Trainer.

Jürgen: Schwarzgurt Jiu-Jitsu, Orangegurt Aikido, lizenziertes Übungsleiter und langjähriger Trainer.

Claudia: Schwarzgurt Jiu-Jitsu, Blaugurt Karate, Grüngurt Aikido, lizenzierte Übungsleiterin und langjährige Trainerin.