

(Castellano en la próxima página)

Selbstverteidigung

Selbstverteidigung hilft Jugendlichen, Grenzen zu ziehen und sich in gefährlichen Situationen richtig zu verhalten. Die richtigen Kenntnisse helfen den Jugendlichen, sich zu verteidigen, ohne gewalttätig zu werden. Diese Kompetenzen sind wichtig und interessant für Schüler ab 14 Jahren, die zunehmend unabhängiger werden, sich selbstständig in der Stadt fortbewegen und immer öfter allein oder in kleinen Gruppen ohne die Begleitung Erwachsener unterwegs sind.

Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Jungen und Mädchen.

Ziele des Workshops

- Verbesserung der Fähigkeit, in bedrohlichen oder aggressiven Situationen reagieren zu können
- Steigerung des Selbstwertgefühls durch eine reale Verbesserung der persönlichen Sicherheit
- Vermittlung von Grundkenntnissen, von einfachen und effektiven Selbstverteidigungstechniken, die das Selbstvertrauen und die persönliche Sicherheit verbessern

Methodik

Aktiv, spielerisch, partizipativ und individuell

Es wird keine typische Kampfkunst oder Kampfsportart vermittelt, sondern effektive und realitätsnahe Techniken der Selbstverteidigung

Vermittelt werden selbstbewusstes Verhalten, der schnelle Einsatz von Befreiungstechniken und taktisches Verhalten

Gemeinsam entwickeln wir Strategien zur Lösung von Konflikten, die in der Schule, auf dem Schulweg, in Bus und Bahn, im öffentlichen Raum entstehen können.

Ablauf:

- Aufwärmübungen und Konditionstraining
- Abstände zum Angreifer
- Abwehrtechniken
- Befreiungstechniken
- Schlag- und Tritttechniken

Es geht nicht darum, dass die Jugendlichen das Kämpfen lernen, sondern dass sie sich gegen Angreifer richtig verteidigen können und es schaffen zu entkommen. Ein paar einfache und effektive Techniken reichen aus, um diese Reflexe zu entwickeln.

Wann und wie:

- Freitag, 16.02. und 23.02.2024, 15:00-16:35, der Workshop besteht aus 2 Einheiten
- Schüler ab 14 Jahren, Jungen und Mädchen
- Durchgeführt auf Spanisch von der Sportschule Sportmiko, www.sportmiko.es
- Preis: 75,00€, wird mit dem Schulgeld im März berechnet
- Der Workshop wird ab 10 Teilnehmern durchgeführt
- Material: bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe
- Online – Anmeldung hier <https://forms.office.com/e/4eBH9DGDqa>



Defensa Personal

La Defensa Personal ayuda a los adolescentes a poner límites y comportarse correctamente en situaciones peligrosas. Los conocimientos adecuados ayudan a los adolescentes a defenderse sin volverse violentos. Estas competencias son importantes e interesantes para los alumnos a partir de los 14 años, que cada vez son más independientes, se mueven solos por la ciudad y se desplazan cada vez más solos o en pequeños grupos sin la compañía de adultos.

El curso está dirigido por igual a chicos y chicas.

Objetivos del Workshop

- Mejorar la capacidad de reacción en situaciones amenazantes o agresivas
- Aumentar la autoestima mediante una mejora real de la seguridad personal
- Enseñar técnicas básicas, sencillas y eficaces de defensa personal que mejoren la autoestima y la seguridad personal.

Metodología

- Activa, lúdica, participativa e individual
- No se enseña ningún arte marcial o deporte de combate típico, sino técnicas de defensa personal eficaces y realistas.
- Se enseña el comportamiento seguro de sí mismo, el uso rápido de técnicas de liberación y el comportamiento táctico.
- Juntos desarrollamos estrategias para resolver los conflictos que pueden surgir en el colegio, de camino al colegio o a casa, en autobuses y trenes, en espacios públicos

Procedimiento:

- Ejercicios de calentamiento y entrenamiento físico
- Distancias al atacante
- Técnicas de defensa
- Técnicas de liberación
- Técnicas de puñetazos y patadas

El objetivo no es que los jóvenes aprendan a luchar, sino que sean capaces de defenderse adecuadamente de los agresores y logren escapar. Unas pocas técnicas sencillas y eficaces bastan para desarrollar estos reflejos.

Cuándo y cómo:

- Viernes 16.02. und 23.02.2024, 15:00-16:35, el taller se compone de dos unidades
- Alumnos a partir de 14 años, chicos y chicas
- Realizado en castellano por Escuela Deportiva Sportmiko, www.sportmiko.es
- Precio: 75,00 se cobra con el recibo escolar de marzo
- El taller se celebrará con un mínimo de 10 participantes
- Material: ropa deportiva cómoda, zapatillas de interior
- Inscripción online aquí: <https://forms.office.com/e/4eBH9DGDqa>

