

Zeitplan

Kooperationsseminar Deutsche Behinderten-Sportjugend (DBSJ) und Deutscher Ju-Jutsu-Verband (DJJV) e.V. zur Thematik "Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Jungen und Männer mit Behinderung"

Referenten: Andreas Schmedes und Siegfried Entrup

Freitag - 04.06.2010

Bis 17.00 Uhr	Anreise und Empfang der TeilnehmerInnen
19.00 – 21.00 Uhr	Begrüßung Kennenlernen von Person und Funktion Thematische Einführung Wünsche und Erwartungen Kleine Kampfübungen Einführung in die Basis des Kämpfens <ul style="list-style-type: none">• Guter Stand, aufrecht sein, Augenkontakt, Atemkontrolle

Samstag - 05.06.2010

9.00 – 12.00 Uhr	Phasen zur Thematik Selbstsicherheit <ul style="list-style-type: none">• Prävention – Selbstbehauptung – Deeskalation – Selbstverteidigung - Nachsorge Sicherungstechniken Einfache Verteidigungstechniken
13.30 – 15.45 Uhr	Einfache Techniken zur Gegenwehr <ul style="list-style-type: none">• Ohrfeige, Faustschlag, Ellenbogentechniken, Fußtritt
16.00 – 18.00 Uhr	Taktisches Verhalten in Bedrohungssituationen Einsatz von Waffen pro/contra Die Waffen am eigenen Körper Verletzliche Stellen am gegnerischen Körper Nerventechniken
19.30 – 21.00 Uhr	Bedrohungsszenarien <ul style="list-style-type: none">• Rollenspiele, Reflexion, Diskussion über Notwehr und Nothilfe

Sonntag - 06.06.2010

9.00 – 12.00 Uhr	Abfrage Bedürfnisse Unterschied Deeskalation und Selbstbehauptung Atmung und Stressverhalten Wiederholung Techniken und taktisches Verhalten Sicherungstechniken zu zweit Letzte Fragen Abschlussrunde
------------------	--

13,75 Zeitstunden entsprechen gut **18 Unterrichtseinheiten**

ANDERUNGEN VORBEHALTEN!!!