

► Was ist Ju-Jutsu?

Grundlage für den Kurs „Nicht mit mir! Starke Kinder schützen sich“ ist die Budosportart Ju-Jutsu.



Ju-Jutsu ist eine moderne Selbstverteidigungssportart, die auf dem ursprünglichen Verteidigungssystem der verschiedenen Kampfsportarten aufbaut. Ju-Jutsu wurde in Deutschland entwickelt und durch seine starke Verankerung im Bereich der Polizei vereint das Ju-Jutsu großes Fachwissen auf dem Gebiet der körperlichen Selbstverteidigung mit starken Kompetenzen im Bereich der Gewaltprävention und Selbstbehauptung.

Im Kurs „Nicht mit mir!“ wird der Schwerpunkt auf die gewaltpräventiven Anteile aus dem Ju-Jutsu gelegt. Dies bedeutet, dass aus dem Ju-Jutsu-Training nur Techniken herausgenommen werden, die für alle Kinder, auch ohne sportliches Vorwissen, leicht erlernbar und umsetzbar sind.



Nürnberg—Katzwang

Telefon: 0911 - 454430

E-Mail: stark-durch-bewegung@gmx.de

Pia Jung

► Nicht mit mir! Starke Kinder schützen sich



www.stark-durch-bewegung.de.vu

Nicht mit mir!

Starke Kinder schützen sich

In den Medien hört man ständig von Gewalt an unseren Schulen. Die meisten Eltern nehmen dies mit Sorge zur Kenntnis und fürchten mit Beginn der Schulzeit um die Sicherheit ihrer Kinder.

Mit dem Kurs „Nicht mit mir!“ will ich den Kindern helfen eine starke Persönlichkeit zu entwickeln ohne ihnen Angst zu machen oder ihnen gar die Unbefangtheit der Kindheit zu nehmen. Der Kurs vermittelt Methoden wie gefährliche Situationen vermieden werden können (Prävention), erläutert Möglichkeiten der Stärkung des Selbstbewusstseins und des Auftretens in kritischen Momenten (Selbstbehauptung) und gibt eine Anleitung zum Verhalten im Falle tatsächlicher Gewaltanwendung (Selbstverteidigung). Fitness, Sportlichkeit oder Kampfsporterfahrung sind für den Kurs nicht nötig. Jeder kann lernen sich zu verteidigen.



Weitere Informationen unter
Tel.: 0911-454430

Kursinhalte

Gewaltprävention

- Körpersprache
- Jemand (ein Fremder?) spricht dich an
- Wie entsteht Streit und Gewalt?
- Rettungsinseln, Nein sagen
- Exhibitionismus, sexuelle Gewalt

Selbstbehauptung

- Schreispiele und Schreiübungen
- Rangeln und Raufen
- Rollenspiele und Szenentraining
- Verletzungsfreies Fallen
- Bruchtest mit Fichtenholzbrettern

Selbstverteidigung

- Distanzangriffe
- Nervendrucktechniken
- Handfegen, Fußtritt
- Griffe und Umklammerungen lösen
- Handballentechnik

Kursleiterin Pia Jung

Sportfachwirtin
Versicherungsfachwirtin
Mitglied beim Post SV Nürnberg eV
Vereinsmanagerin C und B

3. Kyu Ju-Jutsu
1. Kyu Judo
(Senioren-Weltmeisterin Judo 2002,
Senioren-Europameisterin Judo 2003)



Kursleiterin „Nicht mit mir“
Kursleiterin Frauen-Selbstverteidigung
Trainerin B Ju-Jutsu Gewaltprävention
Zusatzqualifikation Sozialarbeit
Referentin Prävention sexueller Gewalt i. d.
Sportlichen Jugendarbeit
Kursleiterin Judo im Elementarsport
(5-7-jährige)
Übungsleiterin B Elementarbereich
(Vor- und Grundschulalter)

Trainerin C Judo
Übungsleiterin B Prävention (Haltung/Bewegung
und Herz/Kreislauf)
Trainerin Rücken aktiv
Übungsleiterin B Sport für Ältere
Trainerin Bewegung und Sport 70+
Judo-Kampfrichterin



Pia Jung

Nürnberg-Katzwang

Telefon: 0911 - 454430

E-Mail: stark-durch-bewegung@gmx.de