



SPORT
FITNESS
BEWEGLICHKEIT
SELBSTBEHAUPTUNG
SELBSTVERTEIDIGUNG

Alles in einem

Bei uns lernen Mädchen und Jungen:

- Elemente aus Judo, Karate, und Selbstverteidigung
- Wie man potentielle Gefahrensituationen erkennt und meidet
- Richtiges Verhalten bei Konfliktsituationen
- Entwicklung von Respekt und angemessenem Selbstbewusstsein
- Für die Selbstverteidigung zweckmässige Bewegungsabläufe
- Kontrolliertes Fallen



Stop!

Ich werde mich wehren und will kein Opfer sein!

Gefahren

erkennen und vermeiden lernen!

SO MACHEN SIE IHR KIND SELBSTBEWUSST UND STARK

TERMINE:

Jeden Montag von 17:30 bis 19:00 Uhr in der Turnhalle der Karl-Brachat-Realschule (Trainingsanzug, Mindestalter 8 Jahre)

KOSTEN:

55 € jährlich

zzgl. einmalige Aufnahmegebühr von 8 €

PROBETRAINING:

4 mal kostenloses Training

Nähere Informationen

unter

Tel: 07728 646 777

email: SEBASTIEN@BUJUKAI-VILLINGEN.DE

www.BUJUKAI-VILLINGEN.de



Polizeisportverein Villingen-Schwenningen e.V.



SELBSTVERTEIDIGUNG & SELBSTBEHAUPTUNG FÜR MÄDCHEN UND JUNGEN



- JUDO • KARATE • BEWEGUNGSLEHRE • FALLSCHULE
- SELBSTBEHAUPTUNG • SELBSTVERTEIDIGUNG
- PRÄVENTIONSMASSNAHME
- SPORT • FITNESS
- SICHERHEIT

Speziell für
Kinder, Mädchen &
Jungen

Gemeinsam gegen Gewalt

Laut einer Schülerbefragung des Kriminologischen Forschungsinstituts Niedersachsen wurde in den letzten 12 Monaten fast jeder fünfte Jugendliche **(18,9%)** Opfer einer Gewalttat.

Bei **3,1%** gemeldeter Gewalttaten war sogar eine stationäre Behandlung notwendig.

Vorbeugung ist ein wichtiger Faktor

Dafür sind Persönlichkeitsentwicklung und ein gesundes Selbstbewusstsein bei Kindern durch geeignetes Selbstverteidigungstraining unbedingt zu fördern. Nur so können sie in Notsituationen richtig reagieren.

zweckmäßige
Selbstverteidigung



Kinder können lernen, sich angemessen und
effizient zu wehren!



ALTERSGERECHTES TRAINING.



PRÄVENTION GEGEN GEWALT

„Kinder müssen ihre Umwelt selbst erobern und dadurch sicherer werden.“ Aufklärung und Sensibilisierung sollen ihnen dabei helfen, wie man sich in kritischen Situationen zu verhalten hat.

Dazu gehört auch „NEIN“ sagen zu können.

Die Kinder lernen mit Angst umzugehen, um bei Gefahr nicht in Panik zu handeln. Weiterhin gilt es Manipulationsversuchen und Lockangeboten selbstbewusst zu widerstehen, im richtigen Moment die Flucht zu ergreifen oder sich - im schlimmsten Fall - möglichst effektiv zu wehren, um fliehen zu können.



SPORTLICHE KOORDINATIONS- UND
BEWEGUNGSLEHRE

Durch eine Mischung psychologischer Aufklärung und praktischen Übungen aus dem Judo und Karate wollen wir die Kinder ab der 1. Klasse an die Kampfkunst heranführen. Hierzu zählen die Etikette, Freundschaft, Rücksichtnahme sowie Respekt und Disziplin. Dies sind zentrale Aspekte unseres Kindertrainings.



DIE EINFÜHRUNG IN DIE WELT DES
KAMPFSPORTS

Welcher Kampfsport ist der richtige für mein Kind? Dank unserer Mischung aus verschiedenen Kampfsportarten, die speziell für Kinder ab 8 Jahren angepasst sind, bekommt jedes Kind die einzigartige Chance, mehrere Kampfsportstile in einer harmonischen Kombination zu erlernen.

