

Einladung zum Seminar „Selbstverteidigung und Selbstbehauptung“ für **Blinde und Sehbehinderte** ab 18 Jahren

Das sind unsere Themen:

MACH DICH GROSS: Selbstbehauptung mit Körper und Stimme

Gemeinsam testen wir, wie man mit Körperhaltung und Stimmlage nachdrückliche Botschaften aussendet.

NICHT MIT DIR: Befreiung aus Festhalten und Umklammerungen

Wir üben mit Dir Techniken mit denen Dir das gelingt.

HAU DRAUF: Pratzentraining

An speziellen Schlagpolstern üben wir mit Dir verschiedene Schläge und Tritte. Das macht Spaß und Du entdeckst, wieviel Kraft in Dir steckt.

NOTWEHR: Die gesetzlichen Bestimmungen für den Ernstfall

In einem Kurzvortrag vermitteln wir Dir, inwiefern die Selbstverteidigung vom Gesetz abgedeckt ist und was nach einer Notwehrhandlung zu tun ist.

Veranstalter: Hamburgischer Ju-Jutsu Verband e.V. (HJJV) www.hjjv.net

Ausrichter: Ju-Jutsu Abteilung des NTSV e.V. (NTSV) www.ntsiv.de

Seminarleitung: Fatma Keckstein, HJJV-Gleichstellungsbeauftragte
Thomas Menzel, HJJV-Inklusionsreferent
Jessica Diekmann NTSV-Kursleiterin für Selbstverteidigungskurse

Termin: 11. November 2023, 10:30 - 13:30 Uhr

Ort: NTSV-Waldsporthalle, Lokstedter Holt 46, 22453 Hamburg

An- und Abreise: Auf Wunsch holen wir Dich am U-Bahnhof Niendorf-Markt ab und bringen Dich nach dem Kurs dorthin zurück

Kosten: 30,00 €

Anmeldung & weitere Infos: bis 27.10.23 hier: gleichstellung@hjjv.net



Bildbeschreibung

Simone im blauen T-Shirt links und Thomas im gelben T-Shirt rechts stehen einander gegenüber. Sie trainieren, wie man einen Griff zum Handgelenk abwehren kann.

Simone hat mit beiden Händen Thomas' rechtes Handgelenk umklammert.

Thomas hält in seiner rechten Hand seinen Blindenstock und setzt diesen zur Abwehr von Simones Griff ein.

Beide wirken sehr konzentriert und gut gelaunt.

Man sieht, dass es beiden Spaß macht, diese Verteidigungs-Technik zu üben.