

## „...alles Kopfsache...“

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung beginnt im Kopf – d. h. die Entscheidung muss fallen, „hier ist die Grenze“. Erst dann kann ich mich wehren. Diese zu erkennen und dann auch noch angemessen zu handeln, erfordert Übung.

Mit Gruppen- und Partnerübungen Reaktion schulen, den Körper kennenlernen (Vitalpunkte), sich trauen, den anderen abzuwehren, anzufassen d. h. wenn nötig mit Kontern zu schocken, dabei Respekt anderen gegenüber zeigen und genauso Respekt für sich selbst einzufordern!

Ganz klar wird auch deutlich gemacht, dass es keine „Zaubertechniken“ gibt, aber jeder (altersentsprechend) gute kleine Möglichkeiten hat, sich gegen Angriffe – ob verbal oder körperlich – zur Wehr zu setzen!

Dies ist ein Kurs zum Erlernen der Grundkenntnisse der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Lerne dich selbst und deine Stärken kennen

Wir werden ernst werden, nachdenken, üben  
aber auch viel Spaß und Grund zum Lachen haben.

Die Techniken der Selbstverteidigung vermittelt Frau Michaela Rohé vom Karate Dojo Schönenberg e.V.



Veranstalter:

**Kreisjugendring Kusel e.V.**

Evang. Jugendzentrale Kusel

Sportjugend

**Anmeldungen an:**

Evang. Jugendzentrale

Landschaftsstr. 8

66869 Kusel

Tel.: 06381 / 8325

E-mail: [djz.kusel@t-online.de](mailto:djz.kusel@t-online.de)