

WPK Selbstverteidigung

(R9/10; Herr Meinicke)

Wir wollen gemeinsam verschiedene Techniken der Selbstverteidigung (anwenden) lernen. Vorerfahrungen im Kampfsport sind dabei ein Vorteil, aber keine Voraussetzung. Auf jeden Fall solltet ihr gerne Sport treiben und auch keine Angst davor haben, einmal „blaue Flecken“ abzubekommen !

Was wir machen wollen:

- Kritische Situationen rechtzeitig erkennen, diese möglichst umgehen und im Notfall „mental“ durchstehen können
- Techniken anwenden lernen, die „funktionieren“ und leicht zu erlernen sind
- Einblicke in verschiedene Kampfsportarten bekommen
- Unsere „Fitness“ durch Kraft-, Ausdauer- und Gleichgewichtsübungen verbessern
- wissen, was der „Notfallparagraph“ beinhaltet
- Entspannungs- und Relaxtechniken kennen lernen
- ... (Raum für eigene Vorschläge !)



Bewertet wird dabei:

- die regelmäßige Teilnahme und Bereitschaft Neues zu lernen
- die Planung und Durchführung einer (kurzen) Trainingseinheit
- Mithilfe und ein „faires Miteinander“