

Cursus zelfverdediging en weerbaarheid voor kinderen van 10 t/m 16 jaar



BUDO CENTRUM ZEIST

Zelfverdediging en sociale weerbaarheid

Ook in 2017 geeft Budo Centrum Zeist in samenwerking met Karate Vereniging Zeist weer een aantal cursussen zelfverdediging. Tijdens deze cursus leren de kinderen niet alleen zelfverdedigingstechnieken maar ook hoe om te gaan met vreemden, ongewenste aanraking en hoe te handelen in een bedreigende situatie. Tijdens de cursus wordt gericht geoefend op een bewuste lichaamshouding, alertheid, preventie en de-escalatie. Ook wordt geoefend op het beleefd en assertief aangeven van je grenzen. Door herhaling en variatie van de aangeboden lesstof blijven de technieken goed hangen.

Sporten, spelen en leren

Het grootste deel van de les zijn de kinderen actief bezig met zelfverdedigingstechnieken, valbreekoefeningen, trappen en stoten op stootkussen en te leren zichzelf te bevrijden uit een benarde situatie. Dit maakt de cursus een echte sport waarin je je kunt ontwikkelen. De kinderen werken aan hun conditie, zelfvertrouwen en weerbaarheid en hebben ondertussen veel plezier.

Waarom Zelfverdediging bij Budo Centrum Zeist

Belangrijke vaardigheden voor de persoonlijke veiligheid van kinderen worden vaak niet aangeboden op vechtsportscholen. Denk hierbij aan omgaan met vreemden, (ongewenste) aanrakingen hoe te handelen in een bedreigende situatie. Daarbij komt dat ook de technieken voor zelfverdediging vaak worden beperkt door de aard en regels van de gegeven vechtsport. Op boksles leer je bijvoorbeeld wel hoe je goed moet stoten en moet afweren maar je leert niet hoe je loskomt uit een ongewenste greep of hoe je goed moet vallen. Onze leraren combineren verschillende technieken uit o.a. Judo, Jiu-jitsu en Karate.

Wat wordt er geleerd

Tijdens de zelfverdedigingscursus leren kinderen op een speelse manier wat ze kunnen doen in welke situatie. Ze leren vooral om te voorkomen dat ze in een bepaalde situatie terechtkomen maar als het echt niet anders kan, stoten, trappen, en andere technieken te gebruiken om zichzelf te bevrijden uit een benarde positie. De kinderen ervaren (maar ook de ouders) dat ze meer zelfvertrouwen krijgen waardoor ze minder kwetsbaar zijn. Dit zie je bijvoorbeeld terug in het sporten, het geven van presentaties op school en hoe ze omgaan met pestgedrag.

Naast zelfverdediging voor kinderen geven wij ook zelfverdediging voor volwassenen.

Interesse

Neem contact op met Jeroen op 06 - 401 367 68 of stuur een mail naar info@budocentrumzeist.nl

