



Veröffentlicht auf *BUDO-SCHULE* (<https://budo-schule-bergstrasse.de>)

[Startseite](#) > [Druckeroptimiertes PDF](#) > SV-Lehrgang (Jugendliche) - Stufe 2

SV-Lehrgang (Jugendliche) - Stufe 2

„Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurs für Jugendliche“

Stufe 2

Jugendliche im Alter von 10 bis 14 Jahren.

Themen:

- Wiederholung Teil 1
 - Gefahrensituationen
 - Rhetorik
 - Körpersprache
 - Richtig „**NEIN**“ sagen
 - Anatomie vom Menschen / Schmerzpunkte
- Verteidigung in Alltagssituationen.
- Verschiedene Schlag- und Tritttechniken.
- Verteidigung an verschiedenen Orten
 - an der Wand
 - in der Bodenlage
- Gewaltprävention
- usw...
- Jeder darf einen Bruchtest machen (muss aber nicht)

Ort:

Dojang Bergstraße
Berliner Ring 163E
64625 Bensheim

Sonstiges:

Die Jugendlichen sollen lockere Kleidung tragen. (auch gerne Sporthose und T-Shirt)

Im Trainingsbereich bewegen wir uns barfuß.

Bitte etwas zu Trinken und einen kleinen Snack mitgeben. Wir machen kleine Pausen.

Kosten:

- 45,- Euro (inkl. Ust.) für den 4-stündigen Workshop. Bitte am Kurstag in bar zahlen.

weitere Informationen:

- bei Carsten Gauger 0179/6648887 - Carsten@Budo-Schule-Bergstrasse.de [1]

[Hier geht es zum SV Lehrgang für Jugendliche Stufe 1](#) [2]

Quell-URL: <https://budo-schule-bergstrasse.de/sv-lehrgang-jugendliche-stufe-2>

Links

[1]

mailto:Carsten@Bu&

Kurs&body=Hallo%20Herr%20Gauger%2C%0A%0Afolgende%20Frage%20habe%20ich...

[2] <https://budo-schule-bergstrasse.de/sv-lehrgang-jugendliche-stufe-1>