



Selbstverteidigung Krav Maga Anti-Gewalt-Training für Schulklassen

im Rahmen unseres Projektes „Aktiv gegen Gewalt und Mobbing an Schulen“

Gewaltprävention, soziales Kompetenztraining, Deeskalation und Selbstverteidigung

Der Name „Krav Maga“ stammt aus dem Hebräischen und bedeutet übersetzt „Kontaktkampf“.

Diese Form der Selbstverteidigung ist für Kinder und Jugendlichen leicht zu lernen.

Zum Krav Maga lernen, benötigt man in der Regel keine Ausrüstung. Durch das nah aufgebaute System ist keine separate Trainingskleidung erforderlich, sondern es wird in Alltagskleidung trainiert.

- Vermittlung von Selbstverteidigungstechniken für den Notfall
- Schulung von präventiven und deeskalierenden Verhaltensweisen

Kursaufbau:

Bestandteil des Trainings ist der Einsatz von Körpersprache und verbaler Fähigkeiten zur Vermeidung von gefährlichen Situationen. Des Weiteren wird die Fortbewegung im öffentlichen Raum und eine erhöhte Aufmerksamkeit an speziellen Orten thematisiert.

Durchgeführt von Stefan Schmidt