

SELVFORSVAR og KAMPSPORT

Nyt tilbud på Skipperen!

Fra uge 16 og 5 uger frem har du som elev på Skipperens Mellemtrin eller Overbygning mulighed for at prøve Selvforsvar og Kampsport.



Kampsport

Vi skal prøve forskellige former for kampsport: Karate og Judo som du sikkert kender, hvor man forsvare sig med slag, spark og kast. Brasiliansk Jiu Jitsu som er en ny og spændende form for brydning. Og sidst men bestemt ikke mindst Systema, som er det helt nye sorte indenfor selvforsvar.

Hvorfor Kampsport?

Der kan være mange grunde til at træne kampsport. Måske man ønsker at deltage i konkurrencer. Måske man ønsker at kunne forsvare sig. Eller måske man blot ønsker at træne noget andet end badminton, fodbold, idræt eller hvad du ellers har prøvet af sjove og gode sportsgrene.



Selvforsvar

På vores hold vil målet være selvforsvar - altså at kunne forsvare sig. Derfor vil vi ikke kun træne teknikker, men også tale om, hvornår man må bruge teknikkerne udenfor træningslokalet og ikke mindst, hvornår man IKKE må bruge dem!

En smagsprøve

Man lærer ikke at kunne forsvare sig på kun 5 uger, som holdet i første omgang vil vare. Men du vil få en smagsprøve. Så stor og veltilberedt, at du vil finde ud af, om det er noget for dig.

Fremtiden

Hvis tilstrækkeligt mange melder sig til holdet og det bliver en succes, vil holdet fortsætte indtil sommerferien. Og fortsætte efter sommerferien som et fast valghold, hvis der er ønske herom.



Vær med fra starten!

Ved at tilmelde dig allerede nu, har du altså mulighed for at være med fra starten. Eller vente og se, hvad din klassekammerat synes om det og tilmelde dig senere. Men vil det ikke være sjovere, om det er dig, der er klassekammeraten, der fortæller alle de andre, hvor sjovt det er?! Så skynd dig at meld dig til!

For alle slags børn og unge!

Træningen vil naturligvis være tilpasset alle på holdet. Lige fra den vilde dreng til den forsigtige pige. Og du vil ikke blive presset til noget, som du synes er for farligt eller ubehageligt. Det lover jeg!



(Selv)disciplin

Men hvis du er vant til hjemme altid at få din vilje og bestemme selv, vil deltagelsen på holdet dog i starten være særdeles hårdt for dig - men samtidig sundt! For træning af kampsport og selvforsvar er nemlig ensbetydende med stram disciplin, hvor man ALTID adlyder træneren. Dette for at undgå skader. Men gennem denne disciplin får du en ekstra gevinst, ud over at lære at kunne forsvare dig: Du opnår selvdisciplin - som du kan bruge senere i livet. For uanset hvad du vil som barn eller ung og uanset hvad du vil, når du bliver voksen, er selvdisciplin afgørende for at opnå sine drømme og mål!

Træner

Træneren på holdet bliver undertegnede. Jeg har trænet kampsport i omtrent 10 år (Karate som barn og ung og nu Aikido og Brasiliansk Jiu Jitsu). Jeg er far til Yi Yi i 4.A. Yi Yi har allerede prøvet lidt selvforsvar og kampsport. Så I kan jo spørge hende, hvad det går ud på. Måske hun kan svare.

Tid og sted

Træningen vil finde sted om fredagen kl. 14.30 til 16.00. Med start i uge 15. Stedet bliver skolens hal.

Udstyr

I de første måneders tid af din deltagelse på holdet får du ikke brug for at købe særligt tøj eller udstyr. Du skal blot møde op i tøj, som kan holde til at blive revet i og som du ikke begræder, hvis det går i stykker. Tag sportssko til indebrug med - vi træner både med og uden sko. Senere, hvis du fortsætter på holdet, vil du få brug for at købe dig en såkaldt gi (træningsdragt til kampsport), handsker og en skridtbeskytter. Men det skal jeg nok fortælle nærmere om til den tid.



Også for forældre og personale!

Holdet er selvfølgelig i første omgang tiltænkt Skipperens elever. Men forældrene og personalet tilknyttet skolen er mere end velkomne! Faktisk er holdet også tiltænkt jer voksne. I vil træne med børnene, når vi skal lave sjove øvelser og ellers træne med hinanden, når det er decideret selvforsvar. Så har du som forælder eller ansat lyst til at prøve noget selvforsvar eller genopfriske gamle teknikker eller måske ligefrem kan bidrage til undervisningen, skal du endelig ikke holde dig tilbage!

Kun for voksne!

Fra tid til anden vil der blive arrangeret træningsrunder forbeholdt voksne, hvor der vil trænet og drøftet selvforsvar af mere alvorlig karakter, som ikke vedrører børn og unge.

Spørgsmål og/eller kommentar

Har du/I spørgsmål eller kommentarer, kan jeg til enhver tid kontaktes:

M: 31 69 69 04 eller

E: theuniche@gmail.com

Hilsen

Thomas Heuniche