

Freifach Sport Schuljahr 2010/2011

**Angebot:**

Selbstverteidigung' (Jiu-Jitsu), Einführungskurs

Kurzbeschreibung:

Jiu-Jitsu, die ‚sanfte Kunst‘, ist eine japanische waffenlose Kampfkunst. Die einfachen Techniken der Selbstverteidigung können helfen, sich sicherer zu fühlen und verhelfen damit zu einem souveräneren Auftreten. Die Grundtechniken umfassen die Befreiung aus einfachen Angriffen und Anpöbelungen (Handgelenk, Umklammerungen), Abwehr von Würge-, Faustschlag- und Fusstrittangriffen sowie einfache Hebeltechniken. Ebenfalls erlernen wir die Grundlagen der Wurfschule und der Schlagtechnik (Judo, Karate). Spielerisches, partnerschaftlich wertschätzendes, sportliches Engagement und Verhältnismässigkeit stehen im Vordergrund.

Zeitraum:

Jahresbeginn 2011 bis Schulende 2011

Zeit:

DI 11:40 – 12:25 h

Start:

DI 4. Januar 2011

Turnhalle:

T4

Leitung:

Daniel Räber (Geographielehrer), Kerstin Herbst (Sportlehrerin)

Min. / max. Anzahl:

14 / 14

Kosten:

Fr 20.--