

Projektwoche

26.06.2024 - 03.07.2024

Projektkarte

Titel: Selbstschutz – sicher und repräsentativ trainieren.		
angeboten von: Daniel Mensing	angeboten für: 9, 10, Q1	max. Teilnehmer:innen: 25
<p>Kurzbeschreibung Projekt:</p> <p>Täglicher Programmablauf:</p> <p><u>1. Krav Maga/ Kontaktkampf Training (60 Min.)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - körperliche, emotionale und kognitive Auseinandersetzung mit möglichen und typischen Konflikt- und Gewaltsituationen - lernen und anwenden wichtiger Krav Maga Prinzipien, Taktiken und Techniken in Übungs-, Drill- und Sparringsformen im Rahmen eines repräsentativen Trainingssettings - lernen und anwenden unterschiedlicher taktischer und verbaler Deeskalations- und Konfliktmanagementstrategien <p><u>2. Vorbereitung eines Bühnenauftritts für das Schulfest</u></p> <p>+ Highlight:</p> <p>Exkursion zur Sporthochschule Köln (SpoHo) und Teilnahme an einem Krav Maga Kurs mit Studierenden</p> <p style="text-align: center;"><i>„Take things as they are. Punch when you have to punch. Kick when you have to kick.“ (Bruce Lee)</i></p>		
Sonstiges:	Raum Projektvorstellung:	