

# REALISTISK SELVFORSVARSKURSUS

## “Kampstress og Selvforsvar”

Lørdag d. 18. Oktober 2014 på Østerbro

Det er med stor fornøjelse at Østerbro Tkd Klub i samarbejde med Dansk Taekwondo Forbund nu kan afvikle selvforsvarskursus omkring “Kampstress” med Henrik Frost. Kurset blev afviklet i Skanderborg i maj og var en kæmpe success med tæt på 40 deltagere. Se mere om indhold nedenfor og på gensyn på Østerbro.

### MÅLGRUPPE:

Instruktører, trænere og hjælpetrænere fra 14 år

### FORMÅL:

Se nedenfor.

**STED:** Store sal, Idrætshuset, Gunnar Nu Hansens Plads 1, 2100 Østerbro..

### UNDERVISER:

Henrik Frost, 7.dan, Østerbro.

Henrik har gennem en del år specialiseret sig i realistisk selvforsvar og har undervist i emnet på mange sommerlejre og kurser. Henrik er til daglig politiassistent og underviser i nødværge og nærkamp i Politiet.

### TID/PROGRAM:

#### LØRDAG, DEN 18. oktober 2014:

10.00-10.30 Ankomst og velkomst

10.30-11.30: Teoretisk oplæg til kampstress

11.30-12.00: Frokost

12.00-14:00: Undervisning 1

13.30-13.45: Pause

14.00-16.00: Undervisning 2

16.00-16.15 Spørgsmål, evaluering og afslutning

### PRIS:

Kr. 400 pr. deltager inkl. frokost, frugt mv.

Betaling til konto: Reg.nr. 2104 kontonr.: 8972 356 140.

**TILMELDING:**

**SENEST DEN 13. oktober 2014** - klubvis til Henrik Frost på [Henrikfrost@me.com](mailto:Henrikfrost@me.com)

Oplys: klubnavn, navn, grad og fødselsdato på alle jeres deltagere.

**MEDBRING:**

Dobog/bælte, træningsdragt, tandbeskytter, skridtbeskytter og tkd. Pas

**YDERLIGERE INFO:**

Henrik Frost, tlf. 30263323, Mail: [Henrikfrost@me.com](mailto:Henrikfrost@me.com)

Vi ser frem til at se jer alle. På gensyn på Østerbro.

Med venlig hilsen

Østerbro Taekwondo Klub

**FORMÅL:**

Kurset har til formål at styrke kursistens kompetencer til at undervise og vejlede udøvere indenfor det tekniske, fysiske, taktiske eller psykologiske felt. Her skal være fokus på formidling og vejledning.

**KURSUSINDHOLD:****Kampstress!**

Kampstress rammer alle, der udsættes for en høj grad af aggression fra et andet menneske, et overfald, en voldtægt eller lign. Men hvad er kampstress og hvordan påvirker den din evne til at anvende indlært selvforsvar i en rigtig overfaldssituation? Og hvordan mindsker du denne påvirkning?

At udøve selvforsvar, der samtidig er lovlig og proportional med et angrebs farlighed kan virke meget svært og uoverskueligt, men på kurset vil du få nogle simple, men effektive værktøjer, der vil give dig et langt større overblik og mere resolut handlekraft i stressende og aggressive konflikter.

Vi vil ligeledes komme ind på de vigtige faktorer, du **SKAL** tage hensyn til, når du træner eller underviser i selvforsvar, hvis det skal være realistisk og effektivt.

Kurset består af et foredrag om, hvad ”kampstress” er for en størrelse, og hvad der sker i din krop og i din hjerne, hvis du udsættes for denne påvirkning.

Derefter vil der være to lektioner, hvor du vil blive introduceret til og trænet i de værktøjer, der kan hjælpe dig til ikke at lade ”kampstressen” få lov at vinde og efterlade dig i en tilstand af hjælpeløshed.

Strategiske bevægelsesformer, anvendelse af effektiv kropsspositur og verbale virkemidler samt mindset-træning er nogle af de begreber, vi bl.a. vil arbejde med.