



# INDBYDELSE TIL KURSUS I REALISTISK SELVFORSVAR LØRDAG, DEN 17. MAJ 2014

Vi er klar med endnu et spændende kursus - denne gang med Henrik Frost, som i en årrække har arbejdet med realistisk selvforsvar. Se mere om indhold på kurset nedenfor og på gensyn i Skanderborg.

- MÅLGRUPPE:** Instruktører, trænere og hjælpetrænere fra 14 år
- FORMÅL:** Se nedenfor.
- STED:** Skanderborg Taekwondo Klub, Regnbuevænget 5, 8660 Skanderborg.
- UNDERVISER:** Henrik Frost, 6.dan, Østerbro
- TID/PROGRAM:** **LØRDAG, DEN 17. MAJ 2014:**  
10.30-11.00 Ankomst, velkomst og kaffe  
11.00-12.00: Teoretisk oplæg til kampstress  
12.00-13.45: Undervisning 1  
13.45-14.00: Pause  
14.00-15.45: Undervisning 2  
15.45-16.00 Spørgsmål, evaluering og afslutning
- PRIS:** Kr. 400 pr. deltager inkl. frokost, frugt mv.  
Betaling klubvis til CV's konto: Reg.nr. 2640 kontonr.: 7553 983 775.
- OVERNATNING:** Overnatning kan ske i Skanderborg Taekwondo Klub, Regnbuevænget 5, Skb. fra fredag til lørdag.
- TILMELDING:** **SENEST DEN 11. MAJ 2014** - klubvis til Torben på [tsh@moosa.dk](mailto:tsh@moosa.dk)  
**Oplys: klubnavn, navn, grad og fødselsdato på alle jeres deltagere.**
- INDHOLD/ARR.:** Se nedenfor. Kurset arrangeres af Choi's Venner med støtte fra Dansk Taekwondo Forbund.
- MEDBRING:** Dobog/bælte, træningsdragt, tandbeskytter, skridtbeskytter og tkd. Pas
- YDERLIGERE INFO:** Torben Hansen, tlf. 21730333, Mail: [tsh@moosa.dk](mailto:tsh@moosa.dk)

Vi ser frem til at se jer alle. På gensyn i Skanderborg.

Med venlig hilsen

Torben Hansen

## **FORMÅL:**

Kurset har til formål at styrke kursistens kompetencer til at undervise og vejlede udøvere indenfor det tekniske, fysiske, taktiske eller psykologiske felt, til træning og i konkurrence. 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 en teoretisk gennemgang af, 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 træninger, 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, "sigt og skyd" og mindset-træning er nogle af de begreber, vi bl.a. vil arbejde med.