

Vill du bli lite

kaxigare i livet?

... mer medveten om hur du kan försvara dig mot våld; både fysiskt och verbalt?

Stärka självkänslan?

Och samtidigt träna upp både styrka, balans, smidighet, koordination och reaktionsförmåga?

Ta med mamma/dotter och testa Judoklubben Källans nya kurs

Judo för tjejer

...från 12 år till 70+. Lugnt tempo. Inga förkunskaper behövs.

NÄR? Start 20 mars

HUR? Tio tisdagskvällar 19.00-20.30

VAR? Judodojon på Grosvadsskolan (se hemsidan)

PRIS? 200:-

Tränare: Christina Björnelf

Svart bälte (1 dan) i judo

Certifierad tränare i icke-väldskommunikation

Mer info: kolla hemsidan www.judo-i-finspong.org, maila [christina\(a\)finspong.com](mailto:christina(a)finspong.com) eller ring 070-2681785

MER INFO:

Grunderna för att möta våld är desamma, oavsett om det handlar om att någon skriker, gapar och är arg (verbalt våld) eller vill slå ner eller på annat sätt skada dig (fysiskt våld). Första steget är att kunna fokusera/centrera (samla all din fysiska och mentala kraft) och följa energin i stället för att motarbeta.

Det får du lära dig inom Judon som betyder "den följsamma vägen". Vi tränar tillsammans två och två för att öka både din fysiska och mentala styrka.

På den här kursen för tjejer ligger fokus på de grundläggande färdigheter som behövs för att förstå vad självförsvar går ut på.

Vi kommer att öva balansen för att stärka kropp och själ så du ska kunna stå emot olika angrepp. Men även hur man drar nytta av en motståndares obalans.

När du mister balansen behöver du kunna falla mjukt; utan att skada dig. Därför tränar vi fallteknik som du även har nytta av utanför judomattan, när du till exempel halkar, ramlar av cykeln/hästen eller blir knuffad.

Kan du falla kan du också bli kastad. Vi kommer att pröva på några av judons 40-tal grundkast. Här jobbar vi lugnt framåt och börjar med att träna hur man kan använda sin motståndares energi för att hamna i perfekt läge för att kasta. Men ingen kommer att bli kastad i mattan innan hon känner sig trygg med sin fallteknik.

I judon har vi också ett 20-tal grundläggande kontrolltekniker som man kan ta till när båda har fallit och ligger ner. Vi kommer att pröva ett par varianter på hur man håller fast en annan person på mest effektiva sätt.

Kombinerat med judoteknikerna kommer du också få en insikt i världens mest spridda process för kommunikation/konflikthantering: Non-violent communication. Den har många likheter med judon och du kommer att få pröva på hur man kan möta verbala attacker utan att skada vare sig själv eller den som attackerar.

Christina