

# AG Steckbrief

für das Schuljahr 2020/21

Name der AG: **Kampfkunst & Selbstverteidigung**

Allgemeine Beschreibung: Für alle Interessierte bietet der PolizeiSportVerein (PSV) Essen ein spezielles Training an. Es handelt sich dabei um eine Kombination aus klassischer Kampfkunst, moderner Selbstverteidigung und sportlichem Konditionstraining.

Ziel des Trainings ist nicht nur der Ausbau persönlicher Fähigkeiten und Kompetenzen, sondern auch die Steigerung des Sicherheitsgefühls. Neben körperlichen bzw. technischen Aspekte werden auch mentale und taktische Elemente miteinbezogen.

Maximale Teilnehmerzahl: **10**

Leitung der AG: Michael Chwalek (PSV Essen)

Persönl. Vorraussetzungen: keine

AG Inhalte:

Grundlagentraining mit traditionellen Wertesystem, zusätzlich Förderung von Konzentration, Wahrnehmung, Körpergefühl, Selbstkontrolle u.v.m.

Einfache und leicht umsetzbare Taktiken und Techniken zur zivilen Eigensicherung mit Verhaltens- und Verteidigungstraining aus verschiedenen Systemen und Stilen.

Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und individuell angepasster Intensität zur Steigerung von Kondition, körperlicher und mentaler Stärke.

## **Wichtiger Hinweis:**

**Die AG findet donnerstags von 17.30 Uhr bis 19.00 Uhr in der kleinen Turnhalle (Gymnastikraum) statt. Die sechste Stunde mittwochs ist für Mitglieder dieser AG frei**