



Linköpings Ju-jutsu kai

Inbjuder Dig till Självförsvarskursen "IBeSafe"

Syfte:

- ◆ Att få Dig att känna Dig tryggare när du befinner dig utom- och inomhus.
- ◆ Gå igenom vad Du kan göra i självförsvar, se vilka möjligheter Du har till konfliktlösningar. Känna igen startsignaler och lita på Din intuition.

Detta genom diskussioner, praktiska tips och träna "kontakt".



Innehåll:

- Förebygga, åtgärder så att Du kan minska risken att hamna i överfallsituationer.
- Undvika, vad Du gör när någon blir hotfull mot Dig eller Din kamrat.
- Självförsvar, hur Du gör när Du blir attackerad. Frigöring, blockering, förflyttning, slå tillbaka och kontroll. Träna mot både kvinnliga och manliga attacker.
- Krishantering, vad händer i Din kropp fysiskt och psykiskt. Kamratstöd och krisreaktion. Vilka resurser har Du som brottsoffer.
- Nödvärnslagen, vilken nivå av våldsanvändning gäller enligt lagen.

- | | |
|-----------------|---|
| ➤ Tid: | Lördag 1 februari 2020 kl 09.30-17.00 |
| ➤ Plats: | Linköpings Budoklubb, Ryds Centrum |
| ➤ Deltagare: | Minst 10 st för genomförande av kurs. Minimålder 15 år. |
| ➤ Kostnad: | 550 kronor. Betalas vid kursstart. Kursmaterial och fika ingår. Lunch ordnars individuellt. |
| ➤ Kursansvarig: | Anders Bergström, Instruktör personligt skydd och riksinstruktör Ju-jutsu Kai. Har tränat självförsvar i över 40 år. |
| ➤ Utrustning: | Träningskläder, barfota men ta med tofflor samt papper och penna |
| ➤ Anmälan: | Till e-post anders.bergstrom@ju-jutsu.se med namn, e-post, adress och telefonnummer.
Senast 10 januari 2020 . |
| ➤ Frågor. | Anders Bergström 070-555 27 77 |