



아시아 무술, 자기 방어

# Kampfkunst *light* AG

## Selbstverteidigung und Achtsamkeit im Alltag

Zielgruppe: 5. – 10. Klasse (Schüler/-innen)

Tag: **montags**

Zeit: **13.30 – 15.00 Uhr**

Ort: Campushalle B

Leiter: Z. Milic (Schwarzgürtel 3. Grad)

**Die Kampfkunst AG** bietet eine Mischung aus den Elementen verschiedener Kampf- und Kampfkunstarten. Die Zusammensetzung der Stilelemente bietet eine ausgeglichene Technikvariation aus Stand- und Bodentechniken.

### Ziele

Ziel der **AG** ist es, die Körperbeherrschung, Koordination, sowie den körperlichen Fitnesszustand zu verbessern und Kampftechniken zu erlernen, die der

**Verteidigung dienen.**

### Trainingsinhalte

- Selbstverteidigungstechniken
- Kontrolliertes Kämpfen
- Kraft und Ausdauer
- Fallen und Abrollen
- Koordination und Reaktion
- Gymnastikübungen
- Atemübungen / Atemtechniken
- Dehn- und Entspannungsübungen