

# Junior Protect ab 13!

## Selbstverteidigung für Jugendliche

**Junior Protect** ist ein neuzeitliches und äusserst effizientes Sicherheit- und Selbstverteidigungstraining, das für Jugendliche (13 – 17 Jahre) aus dem ursprünglichen Krav Maga System von KMS Switzerland konzipiert und weiterentwickelt wurde. Dies sind die Kursziele:

- körperlich fit werden
- sich effektiv verteidigen können
- bessere Wahrnehmungsfähigkeit
- mehr Mut und Selbstvertrauen
- mehr Sicherheit im Alltag

Die Kursteilnehmer/innen werden sich in den Kursen theoretisch und praktisch mit dem Thema Gewalt auseinandersetzen und lernen speziell auch die Auslöser,

Konfliktphasen, Verhaltensweisen sowie die Möglichkeiten (Kommunikation etc.) in solchen Situationen kennen.

Dadurch werden einerseits ein selbstbewusstes Auftreten und andererseits ein deeskalierender Umgang mit dem aggressiven Gegenüber geschult. (unter dem Aspekt der Verhältnismässigkeit)

### Erfolgreiche Gewaltprävention beginnt mit der ersten Trainingsstunde

Ein Junior Protect Kurs ist der erste Schritt – Ängste und Hemmungen abzubauen. Entscheidend für eine positive Lösung im Ernstfall, ist das richtige, d.h. angemessene Verhalten des Opfers. Im Wesentlichen geht es dabei um die psychologische Seite, die Absichten und Möglichkeiten des Angreifers richtig einzuschätzen und eine situationsgerechte Reaktion zu wählen. Erst in zweiter Linie sind die körperlichen Voraussetzungen des/r Verteidiger/in ausschlaggebend für Erfolg oder Misserfolg.

**Daten:** 3 Monate (10 Lektionen) Praxis & Theorie à 75 Minuten

**Mitbringen:** Trainer, T-Shirt, Turnschuhe

**Kurs-Ort:** Sportcenter Olympica  
Industriestrasse 94, 3902 Brig-Glis

**Kurskosten:** Fr. 200.- (zahlbar vor Ort zum Kursbeginn)

**Kursleitung:** Olivier Summermatter  
KMS Adv. Instruktor / 2. Dan Karate

**Die Anmeldung ist verbindlich und zu senden an:**

Krav Maga Brig, Riedbachstrasse 15, 3900 Brig.

info@kravmaga-oberwallis.ch

www.kravmaga-oberwallis.ch





# Programm

## *Junior Protect für Jugendliche ab 13 Jahren in Brig*

---

**Instruktor:** Olivier Summermatter KMS Brig

**Kursort:** Tanzlokal Nr. 2  
Sportcenter Olympica, Industriestrasse 94, 3902 Brig-Glis

**Kursdaten:** jeweils am Mittwoch von 18.00 – 19.15 Uhr

02. / 09. / 16. Dezember 2020

06. / 13. / 20. / 27. Januar 2021

03. / 10. / 17. Februar 2021

**Kursprogramm:**

- ***Einführung Gewaltprävention***
- ***Schulung der Wahrnehmungsfähigkeit***
- ***Deeskalationstechniken***
- ***Bedeutung der Distanzen in der SV***
- ***Kommunikation und Stimmübungen***
- ***Verhaltenstipps und -training***
- ***Einfache Selbstverteidigungstechniken***

**Bekleidung:** Trainingsanzug, T-Shirts, Turnschuhe

**Versicherung:** Die Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmerin

**Kosten für KMS Junior Protect Kurs: Fr. 200.-** (zahlbar vor Ort zum Kursbeginn)

Die Anmeldung ist verbindlich und bis zum Montag 30. November 2020 an folgende Adresse zurück zu senden. Bei unbegründetem Nichterscheinen werden 50% der Kurskosten verrechnet.

Olivier Summermatter, KMS Trainingscenter Brig, Riedbachstrasse 15, 3900 Brig  
E-Mail: [info@kravmaga-oberwallis.ch](mailto:info@kravmaga-oberwallis.ch) / [www.kravmaga-oberwallis.ch](http://www.kravmaga-oberwallis.ch)