

# Martial Arts - Kampfkünste

<b>Kursleitung</b>	Jens Schulte
<b>Datum</b>	Frühlingsferien, 20.04. - 24.04.26
<b>Klassen</b>	7.-9. Klasse
<b>Bedingungen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• du bist fit</li><li>• saubere Sportkleidung und Hallenschuhe</li><li>• Fingernägel und Fussnägel kurz geschnitten</li><li>• lange Haare: Haargummi</li><li>• Fairness und Respekt</li></ul>
<b>Elternbeitrag</b>	25 CHF
<b>Kursbeschreibung</b>	Probiere verschiedene Kampfsportarten praktisch aus: MMA, Brazilian Jiu-Jitsu, Krav Maga, Karate und klassische Selbstverteidigung. Geleitet werden die Kurse von professionellen Kampfsportlern. Neben den Praxis-Einheiten werden wir auch theoretisch arbeiten und uns unter anderem mit folgenden Themen beschäftigen: <ul style="list-style-type: none"><li>• Notwehrrecht</li><li>• Kampfsport in den Medien (Kino, Netflix, Social Media, ...)</li><li>• Welche Kampfsportart ist am effektivsten?</li><li>• Fragen, die dich interessieren</li></ul>
<b>Ziel</b>	Kampfsportgrundtechniken praktisch und theoretisch kennenlernen

