

# Trainingszeiten

Dienstag	17.15 – 18.45 Uhr
Freitag	17.15 – 18.45 Uhr

---

Preise Euro	6 Monate	12 Monate
Jugendliche bis 16 Jahre	222.-	438.-
Familienrabatt	- 51.-	- 102.-

---

Einschreibengebühr	15.-
Jahreslizenz bis 16 Jahre	17.-
Trainingsuniform	61.-

Das SKEMA Prüfungsprogramm ist kostenpflichtig.



**S·K·E·M·A**  
Energie & Kampfkunst Akademie

# Jugend- Selbstverteidigung

**Wirksam  
Direkt  
Schnell**



**Info Film**



## SKEMA Kampfkunstschule

Urs Siegfried  
Hussenstrasse 31  
D – 78462 Konstanz  
DE: 0049 (0) 7531 99 11 37  
CH: 0041 (0) 78 640 41 39  
konstanz@skema.ch



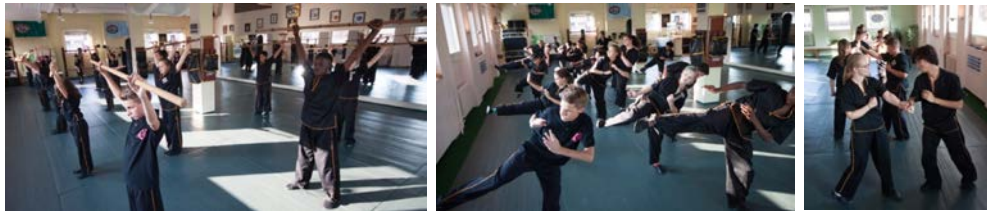
Weitere Informationen finden Sie unter [www.skema.ch](http://www.skema.ch)

# SKEMA Jugend-Selbstverteidigung

Das SKEMA Jugendtraining richtet sich an Jungs und Mädchen zwischen 11 und 16 Jahren. Es steht zwischen dem Kinder - Kung Fu (bis 10 Jahre) und dem Selbstverteidigungstraining für Erwachsene ab 16 Jahren.

Trainiert werden Teile des Erwachsenen-Selbstverteidigungsprogramms in ein bis zwei anderthalbstündigen Trainings pro Woche und auf acht verschiedenen Prüfungslevels, vom Anfänger bis zum Experten.

Das **technische Kräftigungstraining** fördert die Rumpfmuskulatur (Powerhouse), die Rücken- und die Beinmuskulatur. Es verstärkt die Flexibilität und Schlagkraft, verbessert die Fitness und beugt Halteschäden vor.



Das **Selbstverteidigungstraining ist ein idealer Lebensbegleiter**, der für Ausgleich zum Alltagsstress und der Reiz- und Gedankenüberflutung sorgt. Das Training wirkt sich auf die Balance von Geist und Emotion aus.

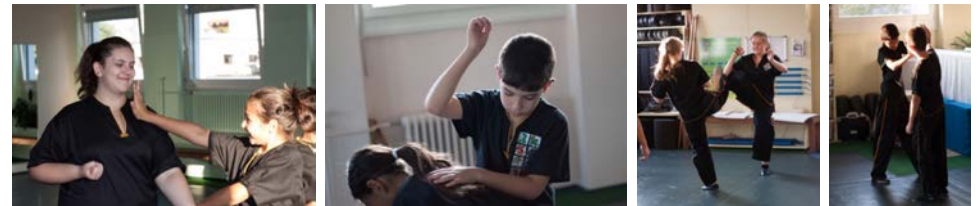
Jugendliche trainieren SKEMA Selbstverteidigung, um:

- selbstbewusster zu werden
- Selbstvertrauen aufzubauen
- Spass mit anderen Jugendlichen zu haben
- sich selber besser zu fühlen und wahrzunehmen
- ihre körperliche und geistige Koordination und Leistungsfähigkeit zu verbessern

Der Fokus wird auf die Bedürfnisse aus dem Umfeld von Jugendlichen gelegt: Pausenplatz, Schulweg, Rempelen etc. Dabei werden Hand, Ellbogen, Knie und Fusstritte eingesetzt, um sich effektiv zur Wehr setzen zu können, wenn man dem Streit einmal nicht mehr ausweichen kann. Das Jugendtraining ist damit direkt anschlussfähig an das Erwachsenentraining ab 16 Jahre: Die gelernten Kompetenzen werden bei den Erwachsenen erweitert und verfeinert.

Die Studenten trainieren im Jugendtraining auf verschiedenen Levels miteinander. Der Stärkere und Erfahrenere hilft dabei dem Schwächeren und Unerfahreneren. Wir machen keine Wettkämpfe - wir trainieren miteinander statt gegeneinander und achten generell auf ein gutes Klima untereinander.

Das Training beginnt mit einem Aufwärmen mit Kraft- und Fitness-Elementen. Danach werden Techniken intensiv eingeübt in Partnerübungen, Handpratzen-Training, spielerischem Lernen etc. Jedes Training schliesst mit einem „Cool-Down“ ab.



Das Instruktoren-Kader für das Jugendtraining besteht aus diplomierten SKEMA Instruktoren, die über langjährige Erfahrung in der Selbstverteidigung verfügen und sich permanent weiterbilden. Sie sind Mira oder Versa geschult.