



Kids & Youth Defense Projekt* – Teil 1

Für wen? Kinder, Jugendliche und Erwachsene, mit oder ohne Kampfsporterfahrung, sowie Trainer

Referenten:

- Gökay Özdemir 8. Dan, A-Trainer – Europameister Kumite 1997 / ehem. Personenschützer
- Senta Neidenbach 3. Dan – Krav Maga Basic Instructor (DKMV), Dipl. Psychologin.
- Deniz Bastas 3. Dan – Landesmeister Kumite Niedersachsen
- Niels Hauch 3. Dan – A-Trainer, Krav Maga Full Instructor (DKMV)

Datum: 24.01.2027

Ort: ASV Dachau, Mehrzweckhalle, Gröbenrieder Straße 21, 85221 Dachau

Veranstalter: ASV Dachau Karate Abteilung

Trainingszeiten:

Nr.	Uhrzeit	Thema	Zielgruppe	Alter
1.1.	10:00 - 11:15	Kids Defense Projekt* Grundlagen	Grundschulkinder / Trainer	6 - 10
1.2.	10:00 - 11:15	Youth Defense Projekt* Grundlagen	Jugendliche & Erwachsene / Trainer	11 - 99
2.1.	11:30 – 13:00	Youth Defense Projekt* Grundlagen	Grundschulkinder / Trainer	6 - 10
2.2.	11:30 – 13:00	Kids Defense Projekt* Grundlagen	Jugendliche & Erwachsene / Trainer	11 - 99
3.1.	13:45 - 15:15	Kumite für Einsteiger** Keine Angst vorm Kämpfen.	Anfänger Nicht Karatekas	6 - 99
3.2.	13:45 - 15:15	Kumite!**	Fortgeschrittene und Wettkämpfer	6 - 99

Lehrgangsgebühr:

- Kinder / Jugendliche: 15,00 Euro
- Erwachsene ab 18 Jahre 25,00 Euro

Am Lehrgang ist für Karatekas eine Prüfung möglich. Zur Prüfung bitte beachten:

- Prüfung von ca. 13.45 – 15.15.
- Teilnahme an der Prüfung setzt die Teilnahme am Lehrgang voraus (min. 1. Einheit).
- Kyu Prüfung gem. DKV Prüfungsordnung Koshinkan.
- Bitte um Online-Anmeldung auf Dojo-Webseite ab ca. 2 Wochen vor Lehrgang. Prüfungsgebühr Kyu 25,00 €, Zwischengurt 15,00 € incl. Marke und Urkunde.

***Kids & Youth Defense Project**

Das Kids & Youth Defense Project ist ein Konzept zur Förderung von Selbstverteidigung, Selbstbehauptung und Gewaltprävention mit klarem Schwerpunkt auf Kindern und Jugendlichen.

Ziel ist es, jungen Menschen altersgerecht Fähigkeiten zu vermitteln, mit denen sie Konflikte frühzeitig erkennen, Gefahrensituationen möglichst vermeiden und selbstbewusst sowie verantwortungsvoll handeln können. Selbstbeherrschung, Deeskalation, respektvoller Umgang und Selbstbehauptung stehen dabei im Mittelpunkt. Körperliche Auseinandersetzungen werden ausdrücklich als letztes Mittel verstanden.

Gleichzeitig sollen Kinder und Jugendliche lernen, sich im Ernstfall im Rahmen ihrer Möglichkeiten wirksam körperlich zur Wehr zu setzen. Deshalb verbindet das Konzept pädagogische und präventive Inhalte mit praxisnahen Elementen der Selbstverteidigung.

Die technischen Grundlagen stammen insbesondere aus dem Karate, vor allem dem Koshinkan-Stil, dem Krav Maga sowie weiteren Selbstverteidigungssystemen. Da die vermittelten Techniken überwiegend universell einsetzbar sind, eignet sich das Konzept auch für erwachsene Teilnehmer.

Trainer und Übungsleiter können die Inhalte zudem nutzen, um ihren fachlichen Horizont zu erweitern und das Konzept später als Multiplikatoren in ihren Vereinen und Gruppen weiterzutragen.

****Kumite als Grundlage**

Kumite ist ein regelbasierter sportlicher Freikampf. Zu harter Kontakt wird dabei konsequent vermieden. Gleichzeitig werden Distanzgefühl, Timing, Reaktionsfähigkeit, Beweglichkeit und der kontrollierte Umgang mit einem Gegenüber geschult. Damit bildet Kumite eine wertvolle Grundlage für die Selbstverteidigung und wird bei unseren Lehrgängen häufig ergänzend in das Trainingskonzept eingebunden.

Sonstiges:

- Es ist keine Anmeldung nötig. Es gibt Snacks und Getränke.
- Teilnahme bedeutet Zustimmung zur Veröffentlichung von Bildmaterial im Rahmen der Berichterstattung (auch Sozial Media).
- Schutzausrüstung: Faustschutz (Leihhausrüstung vorhanden), weitere Schutzausrüstung nach Bedarf.
- Der Ausrichter lehnt jegliche Haftung für Personen- oder Sachschäden ab.

