



Selbstverteidigung

Der vor über 20 Jahren gegründete Sport-Club Shin Don Kan hat sich neben dem Judo-Unterricht auf sportlich orientierten Selbstverteidigungsunterricht spezialisiert. Fachlich kompetente Ausbilder vermitteln nicht nur Selbstverteidigungstechniken, sondern sorgen auch dafür, dass die Teilnehmer/innen in den Genuss eines abwechslungsreichen Fitnessstrainings kommen. Seit der Gründung des Vereins wurde immer auch spezielles Gewicht auf die ethischen Werte der asiatischen Kampfkünste gelegt. Fairness, Rücksichtnahme und gegenseitige Hilfsbereitschaft sind nicht nur Schlagworte, sondern werden im SC Shin Do Kan täglich gelebt.

Selbstverteidigungsunterricht wird auf drei Ebenen angeboten:

- **Ju-Jitsu-Training für Damen und Herren (Jugendliche ab 14 Jahren)**
- **Fit & Tough (Spezielles Fitness und SV-Training für Damen ab 14 Jahren)**
- **Basis-Kurse für Frauen-Selbstverteidigung (Dauer 8-10 Wochen)**

Die klassische japanische Selbstverteidigungskunst **Ju-Jitsu** wird in einer zeitgemässen Form nach modernen Trainingsgrundsätzen unterrichtet. Das Erlernen und intensive Üben von Befreiungen, Abwehren, Schlägen, Tritten, Hebeln und Würfeln dient nicht nur zum Aufbau eines effizienten Selbstverteidigungs-Repertoires, sondern hat auch die Funktion eines ganzheitlichen Fitnessstrainings. Das Jiu-Jitsu-Training findet in gemischten Gruppen (Damen + Herren) statt.

"Fit & Tough" ist eine speziell gerichtete Trainingsvariante. Die Hauptblöcke **"Fitness"**, **"Frauen- und "Entspannung / Meditation"**. treibende Fitnesssteil wird meist mit u.a. Elemente aus Aerobic, Pilates teidigungsteil wird das Schwer-sich speziell gut für Frauen eignen. Meditations- und Entspannungs-harmonisch abgeschlossen.



auf Frauen aller Alterstufen aus-Lektionen enthalten alle die drei **spezifische Selbstverteidigung**" Der ausgeprägte, schweiss-Musik durchgeführt und beinhaltet und Kampfsport. Im Selbstver-gewicht auf Techniken gelegt, die Mit Chi Gong und verschiedenen formen wird die Lektion jeweils

In regelmässigen Abständen werden auch zeitlich beschränkte **Selbstverteidigungs-Kurse** für Frauen angeboten (8 bis 10 Abende). Bei diesen Kursen geht es nicht in erster Linie darum, möglichst viele Techniken zu erlernen. Vielmehr soll den teilnehmenden Damen bewusst gemacht werden, dass man als Frau (der meist männlichen) Gewalt nicht machtlos ausgeliefert ist. Themen wie Prävention, Selbstbehauptung, Angstbewältigung und Entwicklung des Selbstbewusstseins nehmen einen wichtigen Platz im Kursprogramm ein. Ebenso wird Wert auf Verhaltenstraining gelegt. So wird z.B. in einer Tiefgarage das richtige Reagieren auf gefährliche Situationen geübt.