

“Selvforsvar for seniorer” - i din egen forening!

DGI Kampidræt har udviklet 3-timers kurset “Selvforsvar for seniorer” til alle interesserede foreninger – uanset hvilken idræt eller anden aktivitet, der normalt dyrkes i foreningen.

Hvis din forening/klub har mange seniorer (i alderen 60+ år) som aktive medlemmer, vil vi derfor gerne samarbejde med jer om at lave dette populære kursus i jeres egne lokaler. Kurset kan både udbydes eksternt eller afholdes kun for foreningens egne medlemmer.

DGI sørger for undervisere, invitation, materialer, onlinetilmelding og -betaling. Udover at markedsføre kurset internt i foreningen (og evt. andre steder i lokalområdet), sørger din forening for et velegnet lokale, en person der kan låse op og er kendt i lokalerne. Vedkommende står også for evt. forplejning, hvis der ønskes det.

Lokalet kan være en gymnastiksal eller et lignende lokale beregnet på fysisk udførelse. Der behøves ikke nogen form for måtter, da deltagerne ikke skal ned på gulvet.



Mere om Selvforsvar for seniorer

Kursets målgruppe er mobile seniorer i alderen 60+ uden (eller begrænset) erfaring med kampsport. Kurset varer 3 timer og der vil blive indlagt passende pauser, alt efter behovet hos deltagerne.

Formålet er at give deltagerne mere tryghed i hverdagen ved kendskab til enkle teknikker, som er målrettet hverdagen og kan bruges i en eventuel forsvarssituation. Hvad gør du, hvis en person griber fat i dig eller slår ud efter dig, er nogle af de spørgsmål der bliver givet svar på. Derudover arbejdes der med balance i kroppen og måder man kan afvæbne spændte situationer, ligesom der vil være rig mulighed for at få svar på dine egne spørgsmål omkring selvforsvar.

Den gren af selvforsvar, der trænes på kurset, er Nihon jujitsu. Jujitsu er traditionelt set samuraiernes våbenløse kamp, og man kan i flere teknikker se denne oprindelse. Teknikkerne bliver dog hele tiden modificeret, så de er aktuelle i forhold til vores hverdag.

Efter kurset vil deltagerne få øvelserne i trykt form, så man kan øve videre på dem derhjemme eller i fællesskab i foreningen.

Hvis I ønsker et kursus i jeres forening (eller bare ønsker at vide mere) så kontakt DGI Kampidræts konsulent Lone Sand på tlf. 40 17 80 22 eller på e-mail:

lone.sand@dgi.dk

Det siger tidligere deltagere på Selvforsvar for seniorer

"Det er med til at vi "gamle" får eller vedligeholder, vor selvtillid. Følelsen af at man kan klare sig og undgå faren giver mig den selvtillid."

Solveig Lorentzen, deltager 2015

"Snig dig aldrig langs husmuren, brug hele fortovet. Den lære tog jeg med hjem og videregav til vores motionshold."

Grethe, deltager 2015