



# Linköpings Ju-jutsu

## Inbjuder Dig till Självförsvar för tjejer/kvinnor



### Syfte:

- ◆ Att få Dig att känna Dig tryggare när du befinner dig utom- och inomhus.
- ◆ Gå igenom vad Du kan göra i självförsvar, se vilka möjligheter Du har till konfliktlösningar. Känna igen startsignaler och lita på Din intuition.

Detta får vi genom att få diskussioner, praktiska tips och träna "kontakt".

### Innehåll:

- Förebygga, åtgärder så att Du kan minska risken att hamna i överfallsituationer.
- Undvika, vad Du gör när någon blir hotfull mot Dig eller Din kamrat.
- Självförsvar, hur Du gör när Du blir attackerad. Frigöring, blockering, förflyttning och kontroll.
- Krishantering, vad händer i Din kropp fysiskt och psykiskt. Kamratstöd och krisreaktion. Vilka resurser har Du som brottsoffer.
- Nödvarnslagen, vilken nivå av våldsanvändning gäller enligt lagen.
- Statistik, när, var och hur sker överfallsbrotten i Linköping.

- |                   |   |
|-------------------|---|
| ➤ Tid:            | Onsdagar 13/4 och 20/4 kl 18.00-21.00   |
| ➤ Plats:          | abata friskvård, Munkhagsgatan 116 (ingång baksidan)  |
| ➤ Antal:          | Max 12, minst 6 för genomförande av kurs.   |
| ➤ Kostnad:        | 650 kronor, inkl kompendiet Personligt skydd. Betalas vid kursstart.  |
| ➤ Kursinstruktör: | Anders Bergström, Riksinstruktör Ju-jutsu och instruktör personligt skydd.                                  |
| ➤ Utrustning:     | Träningsoverall eller liknande samt papper och penna  |
| ➤ Anmälan:        | Till e-post anders.bergstrom@ju-jutsu.se med namn, e-post, adress och telefonnummer. <b>Senast 4 april.</b> |
| ➤ Frågor.         | Anders Bergström 070-555 27 77  |