

## Judobezogene Selbstverteidigung für Kinder & Jugendliche

### Stark werden – Gefahren erkennen – richtig handeln

Seit einigen Jahren entwickelt der HJV das Thema **judobezogene Selbstverteidigung** gezielt im Breitensport weiter. Dieser Lehrgang vermittelt praxisnah, wie Kinder und Jugendliche **bedrohliche Situationen frühzeitig erkennen**, vermeiden und im Ernstfall angemessen reagieren können.



#### Inhalte:

- Wahrnehmung & Prävention
- Deeskalation (Ampelsystem)
- Klare Kommunikation & Grenzen setzen
- Einfache, effektive Judotechniken zur Selbstverteidigung

Auch Trainer\*innen erhalten **konkrete Impulse**, um Selbstverteidigung altersgerecht ins Training zu integrieren und neue Zielgruppen anzusprechen.

---

Für Kinder, Jugendliche und Trainer\*innen im Breitensport

**Termin:** Samstag, 23. Mai 2026 | 10:00 – 16:00 Uhr

**Ort:** FTV 1860 Frankfurt (Judo-Dojo)  
Pfungstweidstraße 7 (Ravenstein-Zentrum)  
60316 Frankfurt am Main

**Judo – mehr als Sport:**

**Sicherheit, Selbstvertrauen und Verantwortung**