



INTRODUKSJON TIL SELVFORSVAR FOR RULLESTOLBRUKERE



Bli med på å forme vårt introduksjonskurs!

Tid: Fredag 13.april - søndag 15.april 2018, totalt 14 timer

Sted: Mellomila 34, 7018 Trondheim

Pris: kr. 500,-

Har du behov for overnatting vil vi dekke dette opptil en viss sum (du må ordne overnatting selv).

Spørsmål/påmelding til Siv Jorunn Fossum:

E-post wheeltofight@gmail.com eller mobil +47 996 38 146

Vi vil invitere instruktører fra kampsportklubber i nærheten av der du bor slik at du skal kunne få et tilbud til videre trening etter endt kursheg.

#hjulbeintkampsport er et prosjekt støttet av ExtraStiftelsen med formål å øke interessen for kampsport hos rullestolbrukere. Som deltaker på dette kurset vil du aktivt kunne bidra til det ferdige produktet, som vi skal presentere på Camp Spinal juni 2018, og som videre vil bli et tilbud over hele landet. Kurset er basert på flere års erfaring med trening av selvforsvar for rullestolbrukere og på brukerundersøkelser det siste året. For å få et best mulig produkt, vil du som pilotdeltaker få en unik mulighet til gi dine synspunkter før det endelige produktet lanseres.

Målsetning:

Styrket selvtillit og selvbevissthet
Bevissthet omkring muligheter til å forsvare seg
Stimulere til videre fysisk aktivitet

Beskrivelse:

Fysisk aktivitet tilrettelagt etter behov
Teori omkring bevisstgjøring og psykisk selvforsvar
Basert på slag og bevegelse av stol
Progresjon etter evne

Arbeidsområder:

Styrke
Lengre rekkevidde
Koordinasjon
Konsentrasjon, fokus
Utholdenhet og pust
Disiplin og tålmodighet

