



IMMANUEL-KANT-SCHULE REINFELD

Gemeinschaftsschule mit Oberstufe der Stadt Reinfeld in Holstein



AG – Angebote 2025/26

Selbstverteidigungs-AG

In der Selbstverteidigungs-AG werden wir uns mit den Kampfkünsten Arnis (philippinische Kampfkunst mit Waffen- und waffenlosen Techniken), Bojutsu (japanische Kampfkunst mit dem Langstock), Jiu Jitsu (japanische Kampfkunst mit Hebel und Wurftechniken) und Karate befassen.

Die Teilnehmer erhalten einen Einblick in die verschiedenen Kampfkünste und lernen auch besonders ihr Abstandsempfinden zu schulen und wie man unterschiedlichen Kampfkünste gegeneinander einsetzt.

Mit den Kampfkünsten werden die Konzentration, die Reaktion, die Koordination, die Wahrnehmung, die Ausdauer, die Disziplin geschult. So wird für einen Ausgleich zum Unterricht gesorgt und das Selbstbewusstsein und das Wohlbefinden verbessert.



Wer sollte am Kurs teilnehmen?

Schüler aller Jahrgänge

Wo findet der Kurs statt?

Sporthalle (Ersatz: Aula oder Gestaltenraum)

Wann findet der Kurs statt?

Freitags,

6. Stunde (13:25-14:25 Uhr) — offiziell

7. Stunde (14:25-15:25 Uhr) — freiwillige Extrastunde

Was kostet der Kurs?

kostenfrei



Was sonst noch?

Zur schnellen und unkomplizierten Kommunikation (*bei Ausfall der AG oder Krankmeldungen oder falls einzelne Schüler später kommen und dann vor der verschlossenen Tür der Halle stehen*) nutzen wir eine Chatgruppe. Dafür nutzen wir die App SIGNAL.

Kursleiter: Herr Rönicke **Mailadresse:** tobias.roenicke@schule-sh.de