**Cursussen RSD weerbaarheid en zelfverdediging voor jeugd**

Beste ouders en verzorgers,

Na de zomervakantie gaan we starten met drie verschillende cursussen RSD voor jeugd. Bij voldoende animo, minimaal 6 deelnemers per groep, starten we in week 38. Een cursus duurt zes weken en een les duurt 45 minuten tot een uur. Na de zes weken volgt er een geheel kosteloos examen waarbij alle ouders, familie en geïnteresseerden welkom zijn om te komen kijken.

Er zijn drie groepen in verschillende leeftijdscategorieën:

RSD Mini: 6 & 7 jaar
RSD Junior: 8 t/m 10 jaar
RSD Tiener: 11 t/m 15 jaar
(Vanaf 16 jaar kan jeugd meetrainen in de volwassen groep)

**Tijdens de cursus komt o.a. aan bod:**

* Zelfverdediging- wat mag een kind in welke situatie, in welke mate toepassen
* Weerbaarheid- rechtop lopen, zelfvertrouwen hebben, stevig in de schoenen staan
* Grenzen aangeven- fysieke, mentale en emotionele grenzen leren (her)kennen en bewaken
* Respectvolle omgang- andermans grenzen (h)erkennen en respecteren
* Gevaar herkennen- bij gevaar veilig vluchten, hulp vragen
* Samenwerken- sociale omgang, hulp bieden aan anderen
* Israëlisch kickboksen- basistechnieken van stoten en schoppen puur gericht op zelfverdediging
* (Lichte) conditie training- uithoudingsvermogen, doorzettingsvermogen, grove motoriek, hand- oog

coördinatie

* Eigen inbreng- kinderen geven aan wat ze graag willen leren

Iedere groep krijgt min of meer dezelfde lesstof aangeboden maar in meer- of mindere mate in spelvorm en leeftijdsadequaat.

**De dagen en tijden van de cursussen**
zijn nog niet bepaald; deze probeer ik in overleg met u te bepalen. Daarom vraag ik van u het volgende. Wilt u uw kind(eren) opgeven voor een van de cursussen, geeft u dan a.u.b. aan op welke dag(en) uw kind zou kunnen trainen. Graag álle beschikbare opties doorgeven.

Graag in onderstaand schema de beschikbaarheid aangeven. Graag ***alle*** beschikbare opties invullen d.m.v. een kruis achter de beschikbare optie(s). En mocht u meerdere kinderen willen opgeven, a.u.b. aantal kinderen bij vermelden.

Klik op het vierkantje en bewerk de aantallen.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| RSD Mini: 6 & 7 jaar | Woensdagmiddag 16.00-16.45 |[ ]  1 kind |
| RSD Junior: 8 t/m 10 jaar | Woensdagmiddag 17.00-18.00 |[ ]  1 kind |
| RSD Tiener: 11 t/m 15 jaar | Woensdagavond 18.00-19.00 |[ ]  1 kind |
|  |  |  |  |
| RSD Mini: 6 & 7 jaar | Zaterdagochtend 10.00-10.45 |[ ]  1 kind |
| RSD Junior: 8 t/m 10 jaar | Zaterdagochtend 11.00-12.00 |[ ]  1 kind |
| RSD Tiener: 11 t/m 15 jaar | Zaterdagochtend 12.00 13.00 |[ ]  1 kind |

**Opgave verplicht**Opgave voor de cursussen via contactpersoon en uiterlijk vóór 9 september. Vergeet niet om de beschikbaarheid door te geven!

**Start cursus**
Woensdag 18 september en/of zaterdag 21 september 2019

**Locatie**
James Wattstraat 4, Leeuwarden (De Fabriek)

**Kosten**
Een cursus kost normaal gesproken €75,00 en NU slechts €60,00 doordat de Stichting Resilient Care Taking van iedere deelnemer €15,00 voor haar rekening neemt.

Als je over onvoldoende financiële middelen beschikt kan je misschien de volgende organisaties/stichtingen benaderen voor hulp. Zie [www.selfdefence.nl](http://www.selfdefence.nl) hiervoor.

**Contactpersoon en hoofdinstructeur**[Erika Terpstra](https://www.selfdefence.nl/over-ons/erika-terpstra)
06-12645009
info@selfdefence.nl
[www.selfdefence.nl](file:///E%3A%5CEENMANSZAAK%20ERIKA%5CCursussen%5CRSD%20Junior%5Cwww.selfdefence.nl)

**Over RSD – Resilient SelfDefence**

Middels de [RSD](https://www.selfdefence.nl/rsd-resilient-selfdefence) methode werk je aan je mindset, je leert om weerbaar te zijn en je leert om jezelf fysiek te kunnen verdedigen. Je werkt aan je veiligheidsgevoel. RSD is een manier van denken en een manier van handelen. Lees via [www.selfdefence.nl](http://www.selfdefence.nl) meer over het RSD en de RSD hoofdinstructeur Erika.

**Over Stichting Resilient Care Taking**

Stichting Resilient Care Taking houdt zich bezig met alle aan geweld gerelateerde thema's. Zij zijn er voor mensen die een hulpvraag hebben op het gebied van geweld. Lees meer via [www.stichtingrct.nl](http://www.stichtingrct.nl).