



Project: Zelfverdediging

**Uitvoerende partij:
Funakoshi**

In Noord-Scharwoude is de 6-weekse cursus weerbaarheid & zelfverdediging voor meiden inmiddels afgerond.

De cursus startte met een groepje van 7 meiden. Halverwege sloten er nog 2 meiden aan omdat zij samen in het buitenland gaan reizen en weerbaarder wilden worden.

Ze hebben afwisselende oefeningen gedaan zoals in gesprek met elkaar over verschillende casussen, samenwerkingsopdrachten, zelfverdedigingsoefeningen met elkaar en technieken op de stotkussens oefenen. Daarnaast hebben de meiden theoretische informatie gekregen en besproken. Denk je bijvoorbeeld dat iemand die grensoverschrijdend gedrag pleegt meestal een onbekende van je is of een bekende? Denk je dat grensoverschrijdend gedrag veelal in een steegje/bos plaats vindt of thuis bij het slachtoffer?

Al met al is er hard gewerkt, en dat op de zondagochtend!

