

# Invitasjon: Kampsport & selvforsvar



Vi i «Dreamchaser» ønsker deg velkommen til å trene selvforsvarsorientert kampsport hos oss!

Fra **mandag 20. september** starter vi et unikt aktivitetstilbud for barn og unge innen selvforsvarsorientert kampsport. Dette vil skje i gymsalen på Mortensrud barneskole etter skoletid og tilbudet er gratis for elever ved Mortensrud skole og Lofsrud skole. For mer informasjon om hvem vi er, og våre treningskonsepter gå til vår Facebook side kalt «**Infoside om selvforsvarstrening ved Mortensrud skole og Lofsrud skole**».

Treningen vår bygger i hovedsak på to typer selvforsvarssporter; 1) Brasiliansk Jiu Jitsu (BJJ) og 2) Kickboksing.

**Brasiliansk Jiu Jitsu (BJJ)** er en kampsport som trenes med den tradisjonelle gién hvor grappling (bakkekamp) er i fokus. BJJ er ofte kalt den skånsomme kampsportgrenen og er i dag verdens mest voksende gren, og svært populær hos barn og unge. Her kommer barna tett på hverandre på samme måte som ved bryting og man lærer å bruke egen og motpartenes kroppsvekt til å få en fordel og oppnå en dominant posisjon.

Kickboksing er en kampsport hvor man bruker beina og hendene. Her vil barna jobbe sammen individuelt på bokseputer eller samarbeide to-og-to hvor vi øver på timing, koordinasjon, bevegelse og distansekontroll. Her blir det masse morsom teknikk og masse bevegelse, og treningen passer godt til de som synes BJJ blir for nært.

Dag	Tidsrom	Gruppe	Kjønn	Aktivitet
Mandag	1500-1630	Barn kl 5-7 (Mortensrud skole)	Jenter	BJJ
Mandag	1630-1800	Ungdom kl 8-10 (Lofsrud skole)	Jenter	BJJ
Onsdag	1500-1630	Barn kl 5-7 (Mortensrud skole)	Gutter	BJJ
Onsdag	1630-1800	Ungdom kl 8-10 (Lofsrud skole)	Gutter	BJJ
Torsdag	1500-1630	Ungdom kl 8-10 (Lofsrud skole)	Jenter	Kickboksing
Torsdag	1630-1800	Ungdom kl 8-10 (Lofsrud skole)	Gutter	Kickboksing



Våre instruktører har mange års erfaring med selvforsvarstrening for barn. Erfaringsmessig bidrar denne typen trening positivt til barns mentale, - fysiske, - og holdningsmessige utvikling. Barn blir mer selvstendige, får bedre selvtillit og selvforståelse, samtidig som de lærer å samarbeide med andre. Vår trening er tilpasset barnets alder og forutsetninger, og hos oss garanterer vi et treningsmiljø som er trygt, utfordrende og morsomt for barn å være del av.

Dreamchaser prosjektet «oversatt kalt «Jakten på dine drømmer» ønsker å bidra til at barn for verktøy, kunnskap og tryggheten de trenger til å mestre hverdagen og jobbe mot egne mål. Vi vil veilede barn, inspirere de til å se eget potensial og talenter, og bidra til at hvert barn føler seg trygge. For å sikre at alle barn blir sett og hørt har vi i tillegg til hovedtrenerne med oss det vi kaller for rollemodeller som deltar i treningen med barna. Dette er personer med spennende yrkesmessige og personlige erfaringer som selv trener selvforsvar ved Frontline Academy i Oslo, Norges største klubb med mer enn 1300 medlemmer. Disse vil inneha rollen som hjelpetrenerne. På denne måten håper vi å kunne bidra til skolens visjon om «Trygge barn - klare for læring» blir realisert.

For spørsmål om treningen; kontakt hovedtrener Michael Hemmingby Olsen på telefon: 95076795 eller e-post: [michael\\_olsen90@hotmail.com](mailto:michael_olsen90@hotmail.com)

## Påmelding

Vi håper at så mange som mulig har lyst til å prøve ut vårt aktivitetstilbud. Tilbudet krever ingen forkunnskap, og alle starter på sammen kunnskapsnivå! En møter opp i ordinært gymantrekk og alt av utstyr har vil da være på plass.

Skriv ditt navn, og klasse her, så håper vi å se deg på matta!

Navn:

