

# Informationsblatt

## Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen von 15-65 Jahren

**Achtung! Die 3 Einheiten bauen aufeinander auf. Somit sollte auch die Teilnahme an ALLEN 3 Einheiten gewährleistet sein. Aus Fairness deren gegenüber, die keinen Platz mehr erhalten haben.**

Kursleiter: Martin Nachtigall

- 2.Dan Taekwon-Do
- Europameister 1984
- Bronzemedaille offene deutsche Meisterschaft 1994
- Über 30 Jahre Kampfsport- und Selbstverteidigungstrainer

Übersicht:

Der Kurs richtet sich an alle, die sportgesund sind und keine Einschränkungen des Bewegungsapparates oder der Hauptgelenke haben. (Bandscheibe, Knie, Schulter etc.)

Wir arbeiten so realistisch wie möglich. Deshalb:

- Reißfeste Kleidung (+Sweatshirt und lange Hose)
- Kein Schmuck (Piercings, die leicht zu entfernen sein können)

Die Gefahrensituation wird ebenfalls so realistisch wie möglich simuliert. Die Trainer werden euch oft angreifen und euch körperlich sehr fordern. Damit sich die Frau massiv und uneingeschränkt wehren kann, besitzen die Trainer Vollschutzanzüge. Ein Abstoppen oder Zurückhalten, wie in anderen oft nur theoretischen Kursen, ist daher nicht zu beachten.

Tag 1. Frauen, das schwache Geschlecht???

Übungen: Schlagen, Treten – mit Händen, Fäusten, Knie, Kopf, Ellenbogen, Finger, Nervenpunkte und effektive Angriffsziele

Griffabwehr: Befreiungstechniken beim Festhalten des Angreifers – Fingerhebel

Tag 2. Wehren lohnt sich

Wiederholung verschiedener Übungen von Tag 1.

Abwehr: „Bei würgen“

Abwehr: „Bei Haare ziehen“

Abwehr: „Bei Wegziehen oder Wegtragen“

Tag 3. Alles ist eine Waffe, man muss nur wissen, wie man sie einsetzt

Wiederholung von Tag 1. Und Tag 2.

Abwehr: „In Bodenlage“

Abwehr: „Mit Gegenständen (Handtaschen mitbringen!!)

Abwehr: „Vorstellung eines Abwehrgegenstandes - Kubotan