



Goshin Jitsu Wien

Selbstverteidigungskurs

Sicherheitstraining für Frauen/Mädchen - Grundkurs

Wann: Samstag 6. Mai 2017 (Modul 1) sowie am **Samstag 20. Mai 2017** (Modul 2)
jeweils von **10.00 bis 14.00 Uhr**

Wo: 1220, Markomannenstraße 9; großer Turnsaal der Volksschule

Inhalte: Der Grundkurs befähigt Frauen in angemessener Art und Weise auf Gewalt zu reagieren. Unabhängig von Kraft, Körpergröße und Trainingszustand sind die vermittelten Techniken einfach, leicht erlernbar und bedürfen keiner Vorkenntnisse. In Theorie und Praxis wird dieses komplexe Thema aufgearbeitet.

Modul 1 - Deeskalation: und plötzlich wird frau angepöbelt, belästigt oder sogar angegriffen. Was tun: deeskalieren, weglaufen oder kämpfen? In solchen Bedrohungssituationen richtig zu reagieren, erlernt frau bei diesem Grundkurs. Bei diesem **4 Stunden** dauernden Workshop geht es speziell um Frauen in Selbstverteidigungssituationen. Unter Ausnützung der Fähigkeiten des weiblichen Körpers, wird gelernt gewalttätigen Situationen auszuweichen, sich gegen Angriffe zu verteidigen und stressgeladenen Situationen standzuhalten. Erkennen von Konfliktsituationen, Distanzgefühl, Körpersprache und verbale Abgrenzung, Deeskalation und Befreiungen bei Handgelenksangriffen und Angriffen durch Erfassung an der Kleidung stehen im Mittelpunkt des ersten Moduls.

Modul 2 - Eskalation: Das Erlernen von taktischen Verhaltensmustern, ein sicheres Auftreten und gesundes Selbstbewusstsein, sowie die Systematik der Opfer-Täterrolle sind Inhalt des zweiten Teiles. Bei diesem **4 Stunden** dauernden Workshop wird die Abwehr von Angriffen geübt, wo eine Deeskalation nur mehr schwer möglich ist. Bei der Abwehr von Würge- und Umklammerungsangriffen kommt das geringere Körpergewicht bzw. das niedrigere Kraftniveau noch mehr zum Tragen. Das Zeitfenster um zu reagieren wird kleiner und eine entschlossene Gegenwehr wird umso wichtiger. Unter allen Umständen soll vermieden werden in die Bodenlage kommen.

Ausrüstung: Trainingsbekleidung mit langer Hose und T-Shirt.

Kursbeitrag: € 80,00 pro Teilnehmerin (beide Kurstage vor Trainingsbeginn)

Kursleiter: Robert Wagner, Staatlich geprüfter Trainer, Einsatztrainer des BM.I
2. Dan Jiu Jitsu, Advanced Instructor in Krav Maga – Maor Selfe Defense.

Anmeldung per Mail an: goshinjitsu@aon.at

Rückfragen per Telefon: 0699-19225061 oder 06991-0123566

www.askoe-wien.at



Goshin Jitsu Wien
(ZVR-Zl.: 092627984)
<http://www.goshin-jitsu-wien.at>

