

Tagesworkshop

Selbstbehauptung - Selbstverteidigung

für Frauen ab 16 Jahren

Teil 1 für Einsteigerinnen



Ziel:

Wer sich behaupten und verteidigen kann, ist klar im Vorteil. In diesem Workshop lernen die Teilnehmer, verbal und körperlich Ihre Grenzen zu kommunizieren und im Notfall zu verteidigen. Sie können Gefahrensituationen besser einschätzen, deeskalierend reagieren und den Angreifer auf Distanz halten. Sie verteidigen sich mit leicht lernbaren, jedoch effektiven Techniken gegen Angriffe unterschiedlicher Art. Sie wissen, wie Sie Hundebisse abwehren und einen evtl. Kampf zweier Hunde beenden könnten. Im Falle eines Übergriffes kennen Sie Ihre Rechte und können sich Hilfe holen.

Inhalt:

- kurze Einführung (Theorie)
- Gefahrensituationen erkennen und handeln
- Grenzen setzen
- Umgang mit Frech- und Respektlosigkeiten
- Deeskalationsstrategien
- Angreifer auf Distanz halten
- Grundtechniken der Selbstverteidigung kennenlernen
- Grundtechniken der Abwehr und Folgeaktionen von Grapschen, Halteangriffen, Würgeangriffen, Schlägen, Stossangriffen
- Alltagsgegenstände zur Verteidigung nutzen
- Möglichkeiten zur Abwehr von Hundebissen und Eingriff Hundekampf
- Rechtliche Aspekte & Hilfe nach Übergriffen

Datum: **Sonntag, 10.11.2019 von 09.00 – 16.00 Uhr**

Ort: Schweiz, Dojo des Judo-Club Rothrist, 4852 Rothrist

Voraussetzung: Es sind nur Frauen ab 16 Jahren zugelassen (Mädchen ab 14 Jahren in Begleitung der Mutter oder mit Bestätigung erlaubt). Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte evtl. Krankheiten im Anmeldeformular unter "Bemerkungen" angeben. Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmer selbst.

Teilnehmerzahl: 6 - 12 Teilnehmer

Kosten: Fr. 175.00.- pro Person inkl. Kaffee, Getränke, Mittagessen, Handout und Teilnahmebestätigung

Instruktoren: Martina Schmölz, Pallas Trainerin, 3.Kyu Judo
Markus Bucher, Judo/ SV- Trainer, J+ S Leiter, 4.Dan Judo

Anmeldung direkt hier oder unter www.doglife.ch/ssv/sv-fuer-frauen.html