



# Selbstverteidigungs-Kurs

ab 25. Januar



<u>Wer?</u>	Erwachsene (w/m) ab 16 Jahre
<u>Wann ?</u>	Freitags 20.15 - 21.45 Uhr <b>5 Termine am 25. Januar, 01./08./15./22. Februar</b>
<u>Wo?</u>	Bundschuhhalle
<u>Trainer:</u>	Uwe Würstlin, Judo-Trainer FSL Lehrer für Selbstverteidigung und Nervendruckpunkte
<u>Kosten:</u>	FSL-Mitglieder: 35.- € / Nichtmitglieder: 65.- € incl. Skript
<u>Wichtig:</u>	Bequeme stabile Kleidung, Hallenschuhe oder Socken
<u>Anmeldung:</u>	E-Mail an <a href="mailto:uebungsleiter@fsl-lehen.de">uebungsleiter@fsl-lehen.de</a> oder Tel. 07665/3234 (AB – Rückruf)

Unterrichtet wird in diesem Kurs u. a. das Befreien aus Haltegriffen und das gezielte Setzen von Fuß- und Fauststößen, Selbstverteidigungstechniken in Stresssituationen, Verteidigung unter Zuhilfenahme von Alltagsgegenständen, Abwehrverhalten im Dunkeln und Szenarien-Training. Um realistisch zu üben werden wir unter anderem auch mit Prätzen trainieren und in Partnerübungen das Gelernte anwenden.

Die gezeigten Techniken stammen aus den verschiedensten Kampfkünsten wie z. B. Ju Jutsu / Karate / Aikido / Judo / Krav Maga / Hanbo / Waffenabwehr und Nervendruckpunkte - Pressure Points.

Dies sind die theoretischen und praktischen Themen im Kurs.

Die Techniken sind ausgewählt nach dem Prinzip:

„Nimm nur das Beste und füge daraus etwas Neues!“

Im Training auf der Matte sieht alles immer schön aus, funktioniert und überzeugt die Zuschauer. Doch wie sieht es im Ernstfall aus?

Wenn, wie auf der Straße, meist unfair gekämpft wird?

Nach dem Kurs wird man kein Meister sein, denn die fallen nicht vom Himmel ;-), aber wenn in einer Gefahrensituation die Erinnerung kommt, dass ich diese Situation schon einmal geübt habe, kann ich eventuell richtig reagieren und die eine oder andere Technik wieder abrufen.