

Seminarbeschreibung zum Selbstverteidigungsangebot



Seminareinleitung und Inhalte:

Aggression bis hin zur Gewalt sind leider in vielen Lebenssituationen gegenwärtig und treten in verschiedensten Formen auf!

Dieses Seminar vermittelt alltagsnahe und praktische Selbstverteidigungstechniken, die jedem helfen, seine Fähigkeiten zur Verteidigung zu entwickeln und diese bewusst einzusetzen, um nicht in eine Opferrolle zu geraten. In unserem System zum erfolgreichen Umgang mit Aggression und Gewalt, vermitteln wir neben bewährten Selbstverteidigungstechniken zur kompromisslosen Abwehr und zum Schutz für sich und andere, auch mentale Strategien um sich geistig vorzubereiten. Nur wer sich neben seinen physischen Fähigkeiten auch psychisch sicher sein kann, ist in der Lage, Selbstsicherheit auszustrahlen und wird in der Praxis bestehen.

Ferner gehen wir auf die wirksame Verteidigung mit Gegenständen ein. In diesem Zusammenhang zeigen wir die Besonderheiten des leicht einsetzbaren "Kubotan" (Schock- oder Vitalpunktstick) und dem „Escrima-Stick“ (Kurzstock) sowie die Übertragung einfacher Technikserien auf Alltagsgegenstände.

Weitere Seminarinhalte:

- * Übungen zur Koordination, Reaktion, körperlichen Fitness und Meditation
- * Schlag-, Stoß- und Trittkombinationen an Schlagkissen
- * Selbstverteidigungstechniken mit und ohne Alltagsgegenständen
- * Einschätzung bzw. Umgang mit Gefahren- und Konfliktsituationen
- * Techniken zur Stärkung des Selbstvertrauens und Durchsetzungsvermögen
- * Körpersprache deuten und einschätzen
- * Entwicklung und Schulung von Körperbeherrschung
- * Umgang mit Angst, Frustration und Aggression



Positive Nebeneffekte:

- * Stressabbau und Lebensfreude durch Spaß an den Techniken und der Fitness
- * Nachhaltige Stärkung von Körper und Geist durch regelmäßige Teilnahme
- * Atem- und Körperübungen zur Entspannung
- * Frauen und Männer ab 16 Jahre profitieren voneinander durch gemeinsames Training

Referenten:

Wir, „Frank Büchner“ und „Can Roman Güven“, sind zwei sehr erfahrene Turnierekämpfer, Kampfsport- bzw. Kampfkunstlehrer sowie Referenten im Bereich der Selbstverteidigung mit verschiedenen Meistergraduierungen! In unsere Seminare fließt die gemeinsame Erfahrung von über 60 Jahren Kampfsport aus 10 unterschiedlichen Kampfsportarten bzw. Kampfkünsten mit ein!

