



STOPP! - Bis hierher und nicht weiter!

Selbstverteidigungskompaktkurs

09 September – 16 Dezember 2017

Andreas Dobrunz 3. Dan Wado Ryu, SV-Lehrer DKV, B-Lizenz-Trainer

Ronny Manthey 3. Dan Wado Ryu, SV-Lehrer DKV, C-Lizenz-Trainer

Gaysha wurde 1989 als schwuler Karateverein gegründet. Mittlerweile ist der Verein fest in die Berliner Karateszene integriert und offen für alle Menschen – unabhängig ihrer sexuellen Orientierung oder Identität. Heute wie damals ist es leider immer noch notwendig, sich gegen verschiedene Arten von Gewalt zu schützen. Das Trainieren von Selbstverteidigungstechniken und das Erlernen von Strategien, die bereits im Vorfeld gefährlicher Situationen angewendet werden können, erhöht die Chance, gewaltbesetzte Situationen zu vermeiden oder ihnen selbstbewusst und sicher entgegenzutreten.

In jeder Kurseinheit werden die Bereiche **Selbstbehauptung, Prävention, Deeskalation** sowie **effektive und realistische Selbstverteidigungstechniken** vermittelt. Zusätzlich werden die rechtliche Situation und die Grenzen der Selbstverteidigung betrachtet.

Zeit: Der Kurs startet am 09.09.2017 um 15.00 Uhr

(danach Samstags im 14-tägigem Rhythmus 15.00 bis 17.00 Uhr)

Anmeldung: [Auf der Gaysha-Seite. Bitte bis 01.09.17 anmelden und das Geld überweisen!](#)

Kosten: 100 Euro, 80 Euro ermäßigt für Schüler, Studenten und Bezieher von Sozialleistungen.

Bitte vor Beginn des Kurses auf das folgende Konto überweisen:

Gaysha e.V Kontonr.: IBAN: DE90 1009 0000 5440 3990 04 Berliner Volksbank, Betreff: SVKURS

Ort: Gymnastikhalle Urbanstr. 166, 10995 Berlin-Kreuzberg (U-Bhf. Prinzenstraße oder Südsterne)



Stundenübersicht gesamt

Stunde	Datum	Technikerwerb	Ziele / Inhalte
1	09. September	Erwerb der passiven Abwehrtechniken, natürliche Reflexe, Distanzverhalten, 5-Stufen der Eskalation	Schutzhaltung, Ausweichen bei Fauststoß und Schwinger, Flüchten, Wegstoßen des Gegners, Wahrnehmungsübungen
2	23. September	Kontertechniken (Fausttechniken), Wahrnehmungsübungen	Teisho, Shuto, Uraken, Nukite, Zuki, Empi, Hizageri, Distanzwahrnehmung - Ampelmodell
3	07. Oktober	Abwehr bei Tiefschlägen zum Körper und Abwehr von Fußritten , Kennenlernen vitaler Punkte	Abwehrverhalten bei Tiefschlägen und Fußritten, Abwehr von Schlag, und Trittkombinationen, Schmerzpunkte kennenlernen und angreifen
4	21. Oktober	Abwehrtechniken bei Greifen der Hände und Greifen der Kleidung, Fallschule	Abwehrverhalten bei Greifen, Fallschule
5	04. November	Abwehrtechniken gegen Würgen von vorne, hinten, seitlich und am Boden, Befreiung aus Schwitzkasten	Hebeltechniken, Verhalten am Boden (Schutzhaltung, schnelles Aufstehen, Sokuto und Maegeri als Distanztechnik und Konter), Schwitzkastenbefreiung
6	18. November	Abwehrverhalten am Boden , SV Randori	Faustschläge und Würgen am Boden, Befreiung aus der Bodenlage (schnelles Aufstehen), Partnerübungen, Abrufbarkeit aller erlernten SV Techniken unter immer mehr Stressbelastung trainieren, Dynamik und Reaktionsgeschwindigkeit steigern
7	02. Dezember	Abwehr bei Umklammerung , Nelson, Schwitzkasten, Situative SV Techniken und Strategien	Einüben und Festigung von SV Verhalten in realistischen Situationen, Befreiung aus Körperumklammerung
8	16. Dezember	Wiederholung und Festigung, Wahrnehmung und Wachsamkeit, Zivilcourage	Großes Stationstraining mit allen erlernten Inhalten, Ausblick auf den Anschlusskurs, Feedback, Evaluierungsbogen

Ort: Gymnastikhalle Urbanstr. 166, 10995 Berlin-Kreuzberg (U-Bhf. Prinzenstraße oder Südsterne)