

# FRAUEN SELBST VERTEIDI- GUNG

VON FRAUEN  
FÜR FRAUEN!

Realistische Verteidigung Für Frauen auf der Basis des Kung Fu.

In der heutigen Zeit häufen sich die Angriffe, sowie die verbalen Konflikte auf der Straße.

Um möglichen Gefahrensituationen aus dem Weg zu gehen, erlernen die Frauen realistische Verteidigungstechniken, sowie nachgestellte Konfrontationen von Gefahrensituationen, sprich den verschiedenen Angriffen von Männern.

Das Besondere hierbei ist die Tatsache, daß dieser Kurs nicht wie üblich von Männern geleitet wird, sondern von einer Frau, die sich mehr als 10 Jahre aktiv mit der Kampfkunst auseinandersetzt und dem Kampfsport auseinandersetzt und hierbei speziell auf die Techniken eingeht, die gerade für Frauen gut geeignet sind.

Das Ziel ist es, effektive Techniken auf einer soliden Basis psychischer und physischer Hintergründe zu erlernen, um selbstbewußter mit möglichen Gefahren umzugehen. Das bedeutet, daß sich die Teilnehmer neben der reinen Anwendung der Technik und der Körperfitness,



auch mit der Körpersprache (Haltung, Mimik, Gestik), also der geistigen Haltung während einer Gefahrensituation, auseinandersetzen.

Nur eine sinnvolle Kombination von Fitness und Beherrschung der Selbstverteidigungstechniken wird über kurz oder lang zum gewünschten Erfolg führen. Das richtige einschätzen der Situation und das Wissen um eigene Möglichkeiten sind die ersten Voraussetzungen, um einer Not-situation relativ unbeschadet zu entgehen. Die Körpergröße oder -masse ist nicht entscheidend über den Ausgang einer Auseinandersetzung.



Dacascos Kung Fu Schule • Leitung: Sifu Michael Timmmermann • Speckmoorstr.6 • 23568 Lübeck • Tel. 0451 /690510 • Fax 692571 •



# SV- INHALTE

- Realistische Selbstverteidigung
- Körperkonditionierung  
u. Koordination
- Eigene Körperwaffen schulen
  - Stockkampf/ Eskrima
- Körperliche und geistige  
Auseinandersetzung  
(Grenzen kennen und durchbrechen)

## ANGST IN KRAFT UMSETZEN!

Immer mehr Frauen besuchen Selbstverteidigungskurse. Doch einen Überfall meistert nur diejenige, die ein seriöses Training mitgemacht hat. Ein Wochenend-Kurs reicht meist nicht, um einem Angreifer Paroli zu bieten.

Allein durchquert die Frau den nächtlichen Park. Kaum bedarf es geschickter Kameraführung oder musikalischer Untermalung, um den Fernsehzuschauer die Gefahr zu vermitteln: Alles erwartet den Angreifer aus dem Hinterhalt - das Gefühl von Angst. Und das läßt sich trefflich ausnutzen, meint Sihing Gaby Ittmann, weiblicher Kung Fu Schwarzgurt aus der Kung Fu Academy Lübeck. Sie hat den Eindruck, die Werbestrategie einiger Anbieter von Selbstverteidigungskursen bestehe darin, zunächst die Angst von Frauen zu schüren und dann Sicherheit zu versprechen, die so "billig" nicht zu haben sei.

In wenigen Unterrichtsstunden könnten allenfalls ein paar grundlegende Techniken vermittelt werden. Niemand sollte von einem Wochenend-Crashkurs mit dem Lebensgefühl eines weiblichen Rambo nach Hause marschieren.

Solange Frau vor einem Angreifer weglaufen kann, sollte sie es auch tun. Wenn jedoch keine andere Möglichkeit bleibt, muß die körperliche Gegenwehr mit vollem Einsatz von Kraft und Willen geschehen.

Realistische Verteidigung!

Sei nicht zu offensiv-draufgängerisches Heldentum ist fehl am Platz! Sei aber erst recht nicht passiv, so daß Du in die Rolle des ohnmächtigen Opfers gedrängt wirst!

Qualitativ gute Lehrgänge vermitteln eine geringe Anzahl von Basistechniken der Selbstverteidigung und bieten zugleich die unverzichtbare psychologische Betreuung: Selbstbewußte Körpersprache, entschiedenes Auftreten und verbale Selbstbehauptung können eingeübt werden, um potentiellen Angreifern von vornherein nahelegen, das sie hier kein geeignetes Opfer vor sich haben. Auf einen körperlichen Angriff folgt allerdings oft die berühmte "Schrecksekunde". Der damit verbundene Adrenalinausstoß kann ungeahnte Energien freisetzen, aber auch lähmende Angst auslösen. Diese Lähmung gilt es zu überwinden, die Angst in Kraft umsetzen, um sofort zur Abwehr übergehen zu können. Viele Frauen müssen zunächst Ihre Hemmschwelle überwinden.

