

Anfängerseminar - Inhalte

- Deeskalationstechniken. Wie verhindere ich einen möglichen Kampf, wie entziehe ich mich einer Gefahrensituation.
- Achtsamkeit und Aufmerksamkeit. Gefährliche Situationen erkennen. Bewusstsein für Gefahrensituationen schaffen, mit Druck und Angst umgehen lernen, richtiges Mindset entwickeln.
- Notwehr und Nothilfe. Richtiges Verhalten, Gesetzeslage.
- Richtiges Verhalten in öffentliche Verkehrsmittel, Parkhäuser, Aufzügen usw.
- Verhalten bei einem Amoklauf
- Wie baue ich Hemmungen ab mich zu verteidigen. Angst davor, den anderen zu verletzen. Umschalten in den Kampfmodus.
- Kampfstellung, offene und verdeckte Verteidigungshaltung.
- Grundlegende Schlag- und Tritttechniken.
- Techniken üben mit Partner und Trainer im Vollschutzanzug.
- Alltagsgegenstände zur Selbstverteidigung, z.B. Schlüsselbund, Schirm, Tasche, Kubotan, Tränengasspray usw.
- Einführung in das Waffenrecht.
- Messerangriff. Richtiges Verhalten, Grundtechniken in der Messerabwehr.
- Zeit für Fragen