

Inhalt Selbstverteidigungskurs Hinterkappelen/Wohlen

Psychologische Aspekte und Verhaltensweisen

- Potentiell gefährliche Situationen frühzeitig erkennen
- Verhalten in gefährlichen Situationen
- Eigene Körpersprache einsetzen
- Verbale Verteidigung

Physische Verteidigung

- Körperliche Verteidigung (grundlegende Elemente)
- Alltagsgegenstände als Waffe einsetzen
- Muay Thai Techniken
- Judo Techniken

Muskelkraft & Kondition

- Wichtige Übungen für zu Hause
- Stärkung des Trizeps (Kraft zum Wegstossen)
- Stärkung der Bauchmuskeln (Kraft zum Angreifen)
- Konditionstraining (Ausdauer)

Erste Lektion

Kurzer schriftlicher Fragebogen zu Klärung und Analyse der individuellen Fähigkeiten und des Entwicklungsstandes betreffend "Selbstverteidigung".

- Was ist ein Täter und welche Erkennungsmerkmale weist er auf?
- Kausalitäten zwischen Täter und Opfer klären. Bedingungen die einen Missbrauch von Macht begünstigen.
- Übungen: Selbstbehauptung bzw. Selbstbewusstes Auftreten trainieren.
- Risikosituationen erkennen, indem wir voraus denken und handeln (Kann ich mit dem ÖV nach Hause oder bin ich zu Fuss? Kann ich im Notfall rennen bzw. sind meine Schuhe dazu geeignet? Gibt es alternative Routen? Bin ich alleine?).

Verbale und Nonverbale Botschaften

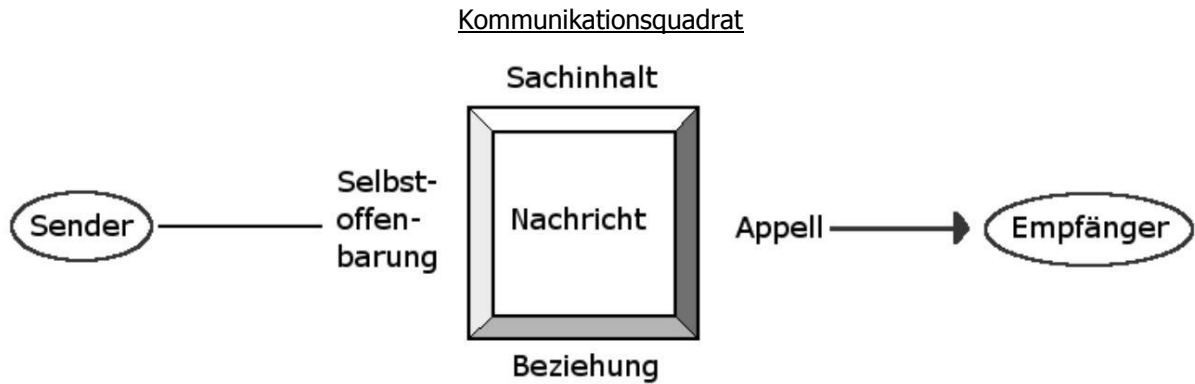
Die Kommunikation ist in brenzligen Situationen von grosser Bedeutung. Dabei werden drei verschiedene Arten unterschieden.

Verbal

Botschaften, die expliziter oder impliziter Natur sein können. Die explizit, ausdrücklich formulierte Botschaft "Ich habe NEIN gesagt!" ist eine klare, verständliche Aussage, die dem Täter signalisiert "nicht mit mir". Dies führt dazu, dass der Täter sich bei der Auswahl eines „leichten Opfers" getäuscht hat. Der Täter hat die Intention ein Opfer zu finden, das sich nicht wehrt und Macht auf sich ausüben lässt.

Eine Nachricht ist immer nur so gut wie das, was beim Empfänger ankommt. Für eine gelungene Kommunikation braucht es eine Übereinstimmung zwischen dem, was wir als

Sender sagen wollen, und dem, was der Empfänger versteht. Kommunikation findet immer gleichzeitig auf verschiedenen Ebenen statt.

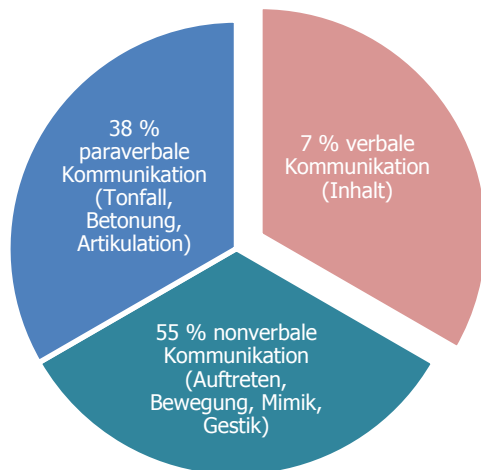


Nonverbal

Hier handelt es sich um den nichtsprachlichen Bereich der zwischenmenschlichen Kommunikation. Darunter wird die Körpersprache mit Mimik, Gestik, Augenkontakt verstanden, aber auch Zeichen, Symbole, Kleider, Frisur oder vegetative Symptome wie z.B. Erröten, Schwitzen. Den grössten Teil unserer nonverbalen Signale senden wir unbewusst. Mit der Körpersprache gibt der Sender dem Empfänger zu verstehen, wie er zu ihm steht und wie er seine Botschaft verstanden wissen will.

Paraverbal

Bei den paralinguistischen Merkmalen geht es um die Art und Weise des Sprechens (Stimmeigenschaften und Sprechverhalten), das in hohem Masse kulturspezifisch geprägt ist. Wahrgenommen werden v.a. Stimmlage, Tonfall, Resonanzraum und das Sprechverhalten wie Artikulation, Lautstärke, Sprechtempo und Sprachmelodie einschliesslich Sprechpausen und Schweigen (vgl. Albert Mehrabian).



Zweite Lektion

Zusammenfassung der Techniken im Work-Shop.

- Nutzung von Alltagsgegenständen zur Selbstverteidigung
- Anatomische Schwachstellen kennen lernen.
- Muay Thai Techniken
- Judo Techniken

Muay Thai, wichtige Basis Instruktionen wie z.B. fester Stand

Muay Thai, schwere Körperverletzungen durch Ellenbogen "Sok Tee, Sok Tad, Sok Nagd"

Muay Thai, schwere Körperverletzungen durch Knie "Kao Tone, Kao Dode"

Judo Nahkampf Verteidigung "Tachi waza"

Judo Bodenkampf "Ne Waza"

Judo Würgegriffe "Shime Waza" und oder Judo Hebelgriffe "Kansetzu Waza"

Abschluss

Der letzte Teil der zweiten Lektion soll den Teilnehmerinnen zeigen wie sie sich durch physikalische Erkenntnisse von Kabelbindern und Panzerband befreien können.

Dieser Teil des Workshops bildet den Abschluss und soll bei den Teilnehmerinnen ein Staunen über die eigenen Fähigkeiten auslösen. Ihr Selbstbewusstsein wird gestärkt durch Verhaltensweisen und Wissen, das sie im Kurs erworben haben.

Der Spass am Workshop steht im Vordergrund. Die Teilnehmerinnen werden von zwei jugendlichen Mädchen instruiert und trainiert, die über fundierte Kenntnisse in den Kampfkünsten verfügen. Beide unterstützen den Workshopleiter im Unterricht und stehen für Übungen zur Verfügung. Die Co-Trainerinnen stehen zwischen dem Workshopleiter und den Teilnehmerinnen und fungieren so als Bindeglied. Sie schaffen somit eine angenehme Atmosphäre, die es den Teilnehmerinnen ermöglicht frei und ungezwungen mitzumachen.

Zum Schluss bekommen die Teilnehmerinnen Unterlagen, damit das Erlernte nochmals zu Hause geübt und verinnerlicht werden kann.

Selbstverteidigungskurs

Work - Shop Leitung

Aytac Öztürk Colacurcio

Dipl. Sozialpädagogin FH, Meisterschaft in Muay Thai (13. Khan) und Judo (1. Dan, Shodan)

Co-Leitung

Aylin Colacurcio

Muay Thai Fortgeschritten

Judo 2 Kyu

Co-Leitung

Laura Bruzual

Muay Thai Fortgeschritten