



## Kun-Tai-Ko Dojo Inzell - Dojo – Leiter & Cheftrainer

Kun-Tai-Ko Dojo Inzell - Reichenhaller Str. 28a - D-83334 Inzell

Uveitis e.V. -Mitglieder-

Inzell, 30.07.2021

### Handout für die Einführung in Selbstbehauptung und Selbstverteidigung mit Nadja & Adi Bernard aus Inzell.

**Selbstverteidigung:** In praktischen Übungen erlernen die TeilnehmerInnen spezielle, effektive Techniken.

Wehren können sich Menschen mit Händen und Füßen – aber das allein nützt nichts. Effektiv muss die Abwehr sein. Zum Einüben spezieller Selbstverteidigungstechniken werden Beispielsituationen, in denen Menschen bedroht und angegriffen wurden nachgestellt. Die TeilnehmerInnen lernen, den Täter abzuwehren, sich von ihm zu befreien, ihn mit Gegenangriffen außer Gefecht zu setzen und sich somit in Sicherheit zu bringen. Trainiert werden gezielte Faust-, Hand-, Ellenbogen- und Fußtechniken, das Ausweichen und Abwehren von Angriffen, die Befreiung aus Umklammerungen und aus der Bodenlage sowie vieles andere mehr.

**Selbstverteidigung heißt auch:** eine größere Fitness aufbauen und den eigenen Körper neu erleben. Unabhängig von Alter und Fähigkeit sollte jede(r) TeilnehmerIn den Mut haben, sich weiterzuentwickeln. In bedrohlichen Situationen sind oft psychische Faktoren entscheidend. Es genügt nicht, bestimmte Techniken zu beherrschen. Man muss sie auch anwenden können! **Viele Frauen kennen das:** Aus Unsicherheit können sie nicht mehr richtig reagieren. Manche sind vor Angst wie gelähmt. **Genau da setzt die Selbstbehauptung ein.**

**Selbstbehauptung:** In Gesprächen und Rollenspielen üben die TeilnehmerInnen, sich in konkreten Situationen zu behaupten. Es gilt die eigenen Hemmschwellen – wie Hilflosigkeit, Unsicherheit und Angst – zu überwinden und Selbstvertrauen und Mut für die Selbstverteidigung zu gewinnen. Das Selbstbehauptungstraining hilft, bedrohliche Situationen gar nicht erst entstehen zu lassen. Die TeilnehmerInnen lernen seelische und körperliche Übergriffe frühzeitig zu erkennen. Dadurch haben sie die Chance, dem Angreifer rechtzeitig Grenzen zu setzen und eine körperliche Auseinandersetzung abzuwenden.

**„Natürlich ist es nicht leicht, jemanden mit aller Gewalt vor's Knie oder gar sonst wohin zu treten. Aber ich finde es wichtig, dass ich das Gefühl habe, im Notfall könnte ich es tun. Ich würde mich wehren.“**

Adi Bernard, Reichenhaller Str. 28 a, D-83334 Inzell, Tel.: +49(0)8665-927036  
Mobil: +49(0)171- 4014063, E-Mail: [sensei.adi@gmx.de](mailto:sensei.adi@gmx.de), Internet: [www.karate-inzell.de](http://www.karate-inzell.de)

**Es ist toll, sich stark zu fühlen!!!!!!**

„Es ist vielleicht manchmal auch schwierig, sich mit seiner eigenen langgelebten Unterlegenheit auseinander zu setzen. Aber der Kurs macht Mut, dass die TeilnehmerInnen daran etwas ändern können.“

Hilfen damit es eventuell erst gar nicht bis zur Selbstverteidigung kommen muss.  
Mit unserem Körper Signale senden!

Der ATEM ist möglichst tief und ruhig.

Die KÖRPERHALTUNG ist gerade und aufrecht.

Der BLICK geht ins Gesicht oder in die Augen des Angreifers.

Die MIMIK, das heißt der Gesichtsausdruck ist ernst.

Die GESTIK, das heißt die Handhaltung, ist offen und abwehrend.

Die STIMME ist fest und bestimmt oder laut und schockend.

Die WÖRTE sind kurze deutliche Sätze, wie „Lassen Sie mich los“.

**Dabei keine Ausdrücke und Beleidigungen aussprechen.**

Verteidigung muss ganz einfach und effektiv sein.

**Schocktechniken** sind wichtig, weil sie dem Gegner für kurze Zeit für bis zu 50% seines Vorhabens ablenken.

Das muss genutzt werden um zu fliehen oder bis zum Ende zu kämpfen.

**Vorab immer versuchen Öffentlichkeit zu schaffen.**

Menschen ansprechen. Telefonieren – Polizei rufen. Täter immer mit **Sie** ansprechen (Passanten können erkennen, da ist jemand in ernstesten Schwierigkeiten und es ist kein Ehestreit oder ähnliches).

Damit die Stimme laut und erschreckend wirkt - ständig Üben wenn es geht. Am Spiegel – im Wald – am Wasser -egal wo – Training ist alles!

Mit freundlichen und sportlichen Grüßen  
Adolf Bernard  
Dojo-Leiter & Cheftrainer