

# Einstieg in den Selbstschutz

Kursreihe in 3 voneinander unabhängigen Kurstagen

Rudolf Schwalda, BKV-Referent für Selbstverteidigung, 3. DAN

**Ort** Tasai Dojo Weyhe ( SC Weyhe 1913 e.V. ) Sporthalle der Grundschule Erichshof  
Hombachstrasse 49 - 28844 Weyhe

**Anfahrt** Siehe [www.aks-karate-weyhe.de](http://www.aks-karate-weyhe.de)

**Training** Jeweils 9:30 – 14:00 Uhr

**26.10.19** Basics der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung, Spannungsverhältnis Täter und Zielperson, Grundlegende Prinzipien

**9.11.19** Selbstverteidigung I – SV im Stand, Kontaktangriffe, taktisches Verhalten gegen einen oder mehrere potentielle Angreifer, was kann, soll und darf ich in der Selbstverteidigung anwenden, und was besser nicht.

**16.11.19** Selbstverteidigung II – Komplexere Szenarien, Verteidigung an der Wand, am Boden, Würgeangriffe, Verwendung von Alltagsgegenständen , Verhalten nach erfolgreicher Abwehr.

**Kosten** 20 € / Kurstag

**Für** Frauen und Männer, ab 16 Jahren, Vorkenntnisse/Budo-Graduierung nicht erforderlich

**Infos und Anmeldung** [aks-rudi@gmx.de](mailto:aks-rudi@gmx.de) 0174 / 9479917

**Eine vorherige Anmeldung ist wg. Mindestteilnehmerzahl zwingend erforderlich!**

Während der Veranstaltung werden Bild- und Videoaufnahmen gemacht. Diese werden ggf. in den Medien des Dojos, des SC Weyhe 1913 e.V. sowie der Öffentlichkeitsarbeit genutzt. Mit der Teilnahme wird dazu das Einverständnis erklärt. Eine Haftung wird nur im gesetzlichen Rahmen übernommen.