

Workshop

Selbstbehauptung + Selbstverteidigung 2.0



So 02.07. 14 – 17 Uhr TVL Halle

Inhalte:

- Wiederholungen sowie Aufbau auf die Trainingsinhalte des Workshops vom 19.02.2023
- das Einschätzen von Gefahrensituationen
- das Bewerten von unterschiedlichen Bedrohungsszenarien
- Selbstbehauptung und Deeskalation
- die richtige Reaktion auf verschiedene Angriffe
- die Abwehr von Übergriffen und bewaffneten Angreifern
- das Einbeziehen von Alltagsgegenständen in die Verteidigung
- biochemische Prozesse in Stresssituationen
- rechtliche Grundlagen der Selbstverteidigung
- verschiedene Eskalationsstufen der Gegenwehr
- Lösen von Griffen und Körperklammern
- Abwehr von Faust- und Fußangriffen
- Kontertechniken
- Verteidigung in der Bodenlage und in besonderen Situationen (Raum-, Zeitnot, ÖPNV)
- Abwehr von Messer- und Stockangriffen
- Einschätzen der eigenen Möglichkeiten
- realistische Simulation im Vollschutzanzug



Zielgruppe:

Alle Interessierten ab 13 Jahren.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Teilnahme am Grundkurs am 19.02.2023 ist keine Voraussetzung. **Equipment benötigt?:** lockere Sportkleidung, Hallenschuhe

Treffpunkt: 13:45 Uhr TVL-Halle

Gebühr: TVL-Mitglieder: 10 Euro, Nichtmitglieder: 20 Euro Spond-Code: VTLLQ

Kontakt: info@tv-lokstedt.de Döhrntwiete 20, 22529 Hamburg Tel 040-564870