



## Einfache Verhaltensregeln bei einer körperlichen Konfrontation

### **Auseinandersetzung aus dem Weg gehen**

Versuche wo immer es geht einer Auseinandersetzung aus dem Weg zu gehen. Dabei gilt: nicht erst abwarten bis es zu einer Konfliktsituation kommt, sondern schon im Vorfeld eine solche vermeiden.

### **Angreifer im Auge behalten**

Kommt es doch zu einem Angriff gegen dein leibliches Wohl, dann versuche den Gegner immer im Auge zu behalten. Das ermöglicht dir seine nächsten Schritte vorherzusehen. Lass dich auch nicht in eine Ecke oder gegen eine Wand drängen und halte dir den Rücken frei.

### **Verteidigungsstellung einnehmen**

... um dem Gegner möglichst wenig Angriffsfläche zu bieten und um dich vor ihm zu schützen.

### **Keine Beleidigungen erwidern**

Erwidere keine Beleidigungen, das reizt den Gegner meist noch mehr. Halte deine Emotionen unter Kontrolle - auch wenn es schwer fällt.

### **Versuche Hilfe zu holen**

Wenn du annehmen kannst, dass Hilfe in der Nähe ist, laufe schreiend davon. Ist dies nicht der Fall, dann versuche den Gegner in ein Gespräch zu verwickeln. Dadurch gewinnst du Zeit und du hast die Möglichkeit dich auf eine wirksame Verteidigungstechnik vorzubereiten.

### **Wenn es zu einem Angriff kommt**

Sollte es für dich keinen Ausweg mehr geben und es kommt zu einem Angriff, schlage immer mit maximaler Kraft und Schnelligkeit zu. Das klingt vielleicht brutal und unmenschlich, bedenke jedoch, dass es um dein Leben und um deine Gesundheit geht.

#### **Unser Angebot:**

- Mädchen- und Frauenkurse
- Schulkurse
- Berufsspezifische Kurse
- Firmenevents und Seminare
- SV-Kurse für Frauenorganisationen
- Privatunterricht

#### **Praxisbezogene Selbstverteidigung**

Wir lehren praxisbezogene Selbstverteidigung auf höchstem Niveau (dabei sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich) und das Wissen, das Sie benötigen, um sich in einer Extremsituation richtig verhalten und verteidigen zu können.