

Selbstverteidigungskurse beinhalten:

Technik:

Einfache Techniken aus verschiedenen Kampfkünsten lassen die TeilnehmerInnen einfache und wirksame Prinzipien erfahren, nämlich:

- mit wenig Kraft grosse Wirkung zu erzielen.
- je kleiner die verteidigende Person um so besser kann sie sich bewegen.
- weniger bewegen bringt mehr als zu viele Bewegungen

Selbstbehauptung – Selbstvertrauen

Selbstverteidigung hat auch eine psychologische Seite:

- die richtige Körperhaltung
- der klare Blick
- und ein treffendes Wort

sind oft die besten „Waffen“.