

Grundlagen der Selbstverteidigung



Bildungszentrum Rehastudy
Bad Zurzach, Winterthur
Quellenstrasse 34
CH-5330 Bad Zurzach
Tel. +41 (0)56 265 10 20
Fax +41 (0)56 265 10 29
E-Mail info@rehastudy.ch
www.rehastudy.ch

EDUQUA

Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue
Certificato nazionale di qualità per istituzioni di formazione continua

Kursausschreibung

Grundlagen der Selbstverteidigung

EINLEITUNG

Ein Crash-Kurs in Selbstverteidigung deckt ein äusserst vielfältiges und komplexes Themenfeld ab, das in kurzer Zeit naturgemäss nicht vollständig erschlossen werden kann.

Auf Grundlage unserer 25-jährigen Unterrichtserfahrung haben wir jedoch eine effektive Methode entwickelt, die bewegungstechnische Elemente verschiedener Stilrichtungen vereint und dabei individuell auf die Potenziale der Teilnehmer eingeht.

So unterstützen wir jeden Einzelnen dabei, seine persönlichen Bewegungspräferenzen zu entdecken und individuelle Technikabläufe zu entwickeln – anstatt starre Standardtechniken für alle vorzugeben. Dadurch wird die Selbstverteidigung praxisnah, effektiv und vor allem persönlich zugeschnitten.

ZIELE

- Grundsätzliches Verständnis für Gewalt und Selbstverteidigung
- Verbale Herangehensweise mit verschiedenen Situationen, Verständnis für Deeskalation.
- Logik der Kraftübertragung
- Logik der Kraftaufnahme
- Bedrohung durch Messer wie auch Greif- und Haltetechniken
- Intuitive Anwendung
- Stresstraining

INHALTE

Strategien zur Angstbewältigung

- Übungen zur Entwicklung der Intuition und des Mindsets
- Bedeutung Gewaltprävention
- Grundpositionen und Körperausrichtung in der Vorkampfphase
- Training von Ausweichbewegungen über Schrittarbeit oder Pendelbewegungen um Schlagtreffer zu verhindern
- Vermittlung empfindlicher Angriffspunkte am menschlichen Körper
- Technikabläufe für proaktive und reaktive Angriffskombinationen

- Verständnis für improvisierte Behelfswaffen und deren Nutzung

METHODEN/ARBEITSWEISEN

reiner Theorieanteil ca. 10%, der aber ebenfalls mit Übungen abgedeckt wird.

Praxisanteil ca. 90% mit Übungen zu den verschiedenen Kampfprinzipen

Einzelarbeit, Partnerarbeit, Gruppenarbeit, Individuelles Lernen

LEITUNG

Christian Schwarz

Dauer	Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Sprache	Kosten
1 Tag	Bad Zurzach	16.06.2026	0 - 0 Uhr	26125	deutsch	CHF 250.-