

Konzept „Selbstverteidigung für Frauen“

Der Kurs „Selbstverteidigung für Frauen“ hat zum Ziel, den Teilnehmerinnen Hilfestellung zur Selbstbehauptung zu geben, leicht zu erlernende Methoden zur Selbstverteidigung und auch zur Nothilfe zu vermitteln und weiterreichende Informationen zu geben, mitunter zum Verhalten im Angriffsfall, zur rechtlichen Situation, zu Kommunikation mit dem Täter und Anlaufstellen nach einem gewaltsamen Übergriff.

Zu Beginn werden die Teilnehmerinnen daher einfache Grifflösetechniken bzw. Lösung aus Umklammerung erlernen. Die Angriffsformen eskalieren in den darauffolgenden Kursstunden, auch unter Einbeziehung verschiedener Umgebungssituationen und stetiger Erhöhung des Stress-Niveaus. In den letzten Einheiten erlernen die Teilnehmerinnen dann Techniken gegen höchst gewaltsame Übergriffe (Mountposition: Würgen, Vergewaltigung). Methodisch werden wir daher von Kurseinheit zu Kurseinheit die Verteidigungstechniken bzw. Angriffssituationen behutsam steigern.

In jeder Folgestunde werden die bereits erlernten Griffe und Techniken wiederholt, um den Lerneffekt zu erhöhen. Neben praktischen Übungen und theoretische Inhalte werden wir zwischendurch kleine Lockerungsübungen und Energizer einbauen, um die Stimmung aufzulockern und den Teilnehmerinnen Spaß zu vermitteln – denn mit positiven Emotionen lässt es sich besser lernen. Wir möchten, dass die Frauen mit einem guten Gefühl nach Hause gehen und sich sicherer und selbstbewusster fühlen können.