



Selbstverteidigung für Frauen

Kursinhalte

Was ist Selbstverteidigung

Strategien und Konzepte

Techniken



Ist Gegenwehr sinnvoll?

„Wer kämpft kann verlieren. Wer nicht kämpft hat schon verloren.“

- In 85% der Fälle führt massive Gegenwehr (wie Treten, Schlagen, lautes Schreien, Beißen, An den Haaren ziehen, etc.) der Frauen/Mädchen zum Abbruch der Tat [Polizeistatistik]
- Opferrolle verlassen stärkt auch bei Verarbeitung einer Gewalttat

Was ist Selbstverteidigung



„Unter Gewalt gegen Frauen werden alle Handlungen zusammengefasst, die Frauen körperlich, sexuell oder psychisch Schaden zufügen bzw. zufügen können.“

[Höller, et all 2007]

Notwehr und Nothilfe: „Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig. Notwehr ist die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden“

[§32 StGB]

Phasen der SV: Erkennen, Bewerten, Alternativen, Konzentration, Handeln

Strategien und Konzepte



Körperliche Reaktion in einer SV-Situation

Umgang mit Stress in der SV-Situation

Eigene Haltung in der SV-Situation

Bewegung im Raum

SV Techniken



Hand-, Körperbefreiung und Würgen

Schlagtechniken und Tritte

Verteidigung im Sitzen und Bodentechniken

Wiederaufstehen und Weglaufen

Hilfsmittel



VIELEN DANK

WWW.BUJINKAN-ROSTOCK.DE