



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 al 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