

Stefan Wahle

# *Kurskonzept Frauenselbstverteidigung*



Ein Trainerleitfaden

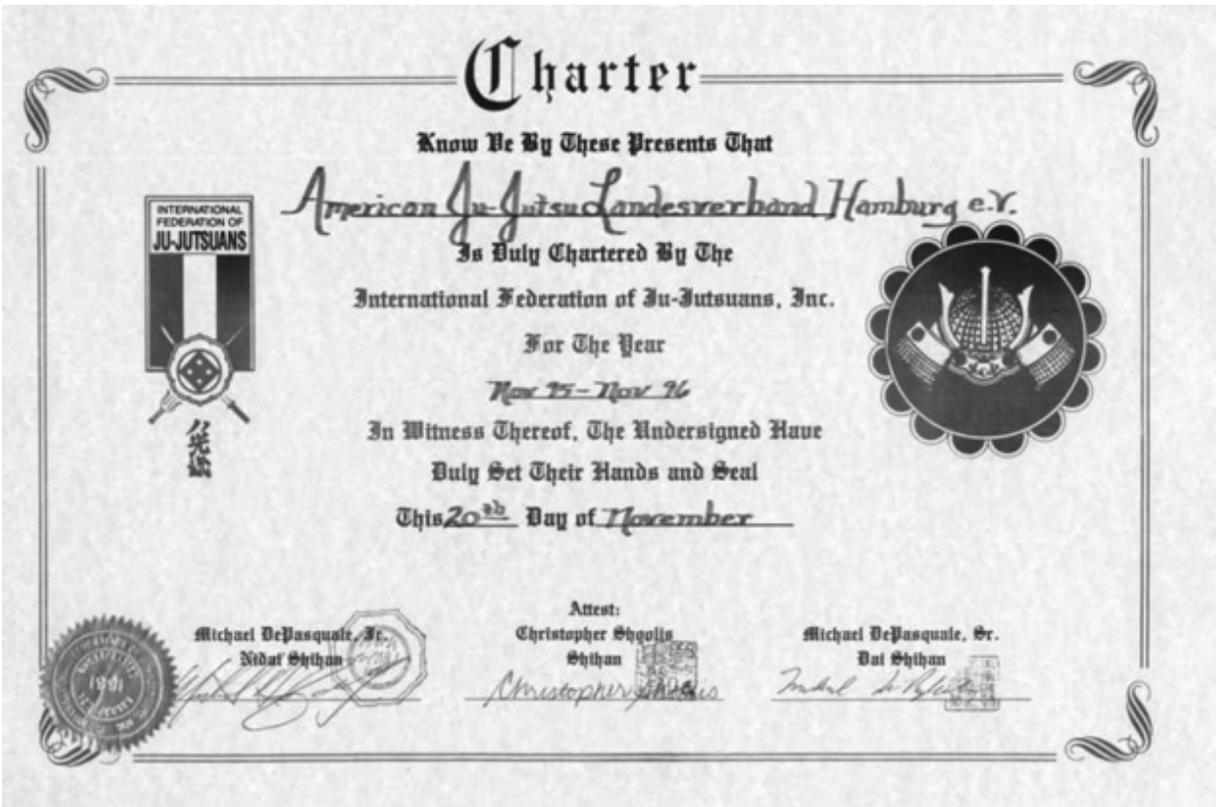
**akkreditiert bei: [www.trainerregister.de](http://www.trainerregister.de)**

**Offizielles Lehrbuch**  
**des**  
**American Ju-Jutsu Landesverband Hamburg von 1993**



[www.ju-jutsu-verband.de](http://www.ju-jutsu-verband.de)

[www.facebook.com/AmericanJujutsu](https://www.facebook.com/AmericanJujutsu)



# Inhaltsverzeichnis

1. Zielstellung des Kurses
2. Organisation des konzipierten Kurses
  - 2.1. Zeitliche Organisation
  - 2.2. Räumlichkeiten und finanzielle Kalkulation
  - 2.3. Werbung
  - 2.4. Informationsmaterial für die Teilnehmer
  - 2.5. Personelle Organisation
3. Programmaufbau über 2 Tage
  - 3.1. Erster Tag (Samstag), 15.00 bis 20.00 Uhr
  - 3.2. Zweiter Tag (Sonntag), 09.00 bis 14.00 Uhr
4. Die zu vermittelnden Techniken
5. Angriffsziele beim Mann
6. Ausführungen zur Notwehr und Nothilfe
7. Praktische Erfahrungen und Schlussfolgerungen
8. Buchempfehlungen
9. Über den Autor

## **1. Zielstellung des Kurses**

Konzipiert wurde ein zweitägiger Kompaktkurs mit jeweils 5 Unterrichtsstunden, in dem ein spezielles System von nur 11 Selbstverteidigungstechniken für eine Vielzahl von Angriffen vermittelt werden soll.

Vorausgesetzt wird dabei, dass die Teilnehmerinnen kein regelmäßiges Training absolvieren wollen und auch ansonsten kein weiteres Interesse an Kampfsport bzw. Kampfkunst haben.

Jegliche Auseinandersetzung mit dem Thema Selbstverteidigung ist jedoch schon ein Schritt in die richtige Richtung und mit etwas Glück möchte die eine oder andere Absolventin dieses Kurses in der Zukunft regelmäßig trainieren. Es liegt also an uns als Trainer, eine gewisse Begeisterung zu wecken und die Wichtigkeit des Themas Selbstverteidigung (SV) sowie eine regelmäßige Beschäftigung damit zu vermitteln.

Aufgrund der Kürze der zur Verfügung stehenden Zeit beschränken wir uns also auf eine übersichtliche Zahl von 11 Techniken. Diese wurden so ausgewählt, dass mit ihnen eine möglichst große Anzahl von denkbaren Angriffen abgewehrt werden können. Und so nimmt dann auch deren praktische Anwendung neben den anderen Themen Prävention und Selbstbehauptung einen großen Raum ein.