

# Selbstverteidigungskurs

Lerne Dich zu verteidigen mit Alltagsgegenständen und waffenlos !



SCAN ME

Weitere Info´s unter:  
[www.necopa.de/events](http://www.necopa.de/events)

**Verbessere Deine  
Chance!**  
**Ab Januar  
2023!**



## Selbstverteidigungskurs mit Alltagsgegenständen und waffenlos



**Teilnehmerkreis:** Jugendliche und Erwachsene (M/W/D) ab 14 Jahren

**Termin:** 5 Abende, 10 Einheiten a 45 min.

**Ab 09.01.2023 jeden Mo. von 19:00- 20:30 Uhr in Idar-Oberstein**

**Ab 09.01.2023 jeden Mo. von 18:30- 20:00 Uhr in Morbach**

**Referenten:** Christian Nau, Michael Schneider, Benjamin Hahn, Tobias Schleiter  
 Vize Welt- u.Europameister, mehrfacher Deutscher Meister  
 im Vollkontakt Stockkampf (Arnis/Escrima/Kali)  
<https://necopa.de/events>

**Kosten:** **65 € für Jugendliche und Erwachsene**

	Inhalte	Beschreibung
1	Schlagtechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boxtechniken</li> <li>• Elbogentechniken</li> <li>• Schlagtechniken mit Handballen/Slaps/Kratzen</li> </ul>
2	Tritte und Kniestöße	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lowkick- Techniken</li> <li>• Knietechniken</li> </ul>
3	Bodenverteidigung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verteidigung durch Tritttechniken</li> <li>• Sicheres Aufstehen</li> <li>• Befreiung aus Bodenlage/-fixierung</li> </ul>
4	Lösetechniken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vermeiden von Umklammerung</li> <li>• Griffbefreiungen mit Folgetechniken</li> <li>• Befreiung aus „Schwitzkasten“ und Umklammerung mit Folgetechniken</li> </ul>
5	Verteidigung mit Alltagsgegenständen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verteidigung mit Schirm</li> <li>• Verteidigung mit Kugelschreiber</li> <li>• Verteidigung mit Zeitschrift</li> <li>• Verteidigung mit Handy</li> </ul>
6	Taktikschulung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mindset: Mentale Einstellung zum Kampf.</li> <li>• Verhalten in Gefahren Situationen → Hit and Run</li> <li>• Körpersprache und Signale deuten und verstehen</li> <li>• Umwelt wahrnehmen und bewerten.</li> </ul>
7	Erfolgskontrolle	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umsetzen der gelernten Techniken am Vollschutzanzug</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div>
	Benötigtes Equipment:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportkleidung</li> </ul>
	<b>Haftung:</b>	<b>Teilnahme auf eigene Gefahr, Veranstalter und Ausrichter übernehmen keine Haftung.</b>