

Workshop – Selbstverteidigung

Kurzbeschreibung:

Schwerpunkt dieses Kurses bilden verschiedene Übungen zur Selbstbehauptung und zur sicheren Positionierung. Die Schulung von Selbstbehauptungsverhalten ist essentiell um Selbstverteidigungssituationen zu vermeiden, in denen einen körperliche Auseinandersetzung stattfindet. Auch „Nein-Sagen“ will gelernt sein, um dem anderen ganz klar Grenzen aufzeigen zu können.

Selbstbehauptung bezieht sich dabei auf Flucht oder Hilfe und ist die erfolgreiche Durchsetzung der eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Rechte.

Unter Selbstbehauptung sehen wir auch die Bereitschaft zur Deeskalation, also die gezielte Beendigung von körperlicher sowie verbaler Auseinandersetzungen mit situationsadäquatem Handlungsrepertoire. Im Anschluss werden Selbstverteidigungstechniken erprobt. Dazu zählen neben einfachen Griffflösetechniken auch Block- und Abwehrtechniken, die in verschiedenen Situationen geübt und verfestigt werden können. Der Einsatz von Hilfsmitteln (Alltagsgegenstände und legale Waffen) werden ausführlich besprochen und geübt.

Die Trainer*innen sind über den Deutschen Ju-Jitsu Verband im Deutschen Olympischen Sport Bund lizenziert.

Trainer*in: Kathrin Herbst/Fight University

Wann: **Samstag, 05.12.26**
10 – 16 Uhr

Wo: Zentralgebäude 10, Funktionsraum
1. OG, Raum 10.01.17

Zielgruppe: Studierende & Beschäftigte

Kosten: keine

Teilnehmeranzahl: max. 25

Anmeldung: <https://www.htwsaar.de/service/hochschulsport>