

## Selbstverteidigung?

Nehmen Sie Kontakt zu uns auf,  
um am kostenlosen Probetraining  
teilzunehmen.

### Ihre Vorteile

Individuelles Training,  
Handicaps - kein Problem,  
Sie bleiben fit und  
können bei Interesse die anderen  
Angebote des Vereins nutzen.

### Trainingstermine

Jeden zweiten Freitag von  
18:30 - 20:00 Uhr  
in der Walddörferstraße 243  
und nach Absprache



## KONTAKT



Sie möchten mit uns Kontakt  
aufnehmen?

Am besten melden Sie sich per E-  
Mail oder Telefon direkt in der  
Karateabteilung.

Wir freuen uns, von Ihnen zu hören  
und Sie womöglich bei einem  
Training begrüßen zu dürfen.

### TSV WANDSETAL

Karateabteilung, Stephanstr. 5, 22047 Hamburg

(040) 693 34 49 (Geschäftsstelle)

(0178) 1752 334 (Karateabteilung)

karate@tsvwandsetal.de

www.tsvwandsetal.de

## SELBST- VERTEIDIGUNG FÜR JEDERMANN



Quelle: "DKV-Foto"

Machen Sie mit!





*TSV Wandsetal  
Selbstverteidigung für jedermann*

Sie möchten sich mit dem Thema  
Selbstverteidigung auseinandersetzen?

Bei uns sind Sie richtig aufgehoben.  
Erfahrene und qualifizierte Trainer erarbeiten  
kontinuierlich mit Ihnen zusammen die  
Themen der Gewaltprävention, der  
Selbstbehauptung und der Selbstverteidigung.  
Dies geschieht sehr individuell, damit Sie  
möglichst viel für sich mitnehmen.

All dies findet im Rahmen des regelmäßigen  
Sportangebots des TSV Wandsetal statt.

Schrecken Sie nicht zurück, falls Sie  
Handicaps haben sollten. Unsere Trainer  
wissen damit umzugehen und holen jede  
Person da ab, wo sie steht.

# SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR JEDERMANN

Setzen Sie sich im Rahmen eines regelmäßigen Angebots aktiv mit den Themen Gewaltprävention,  
Selbstbehauptung und Selbstverteidigung auseinander.



## GEWALTPRÄVENTION

Sie sollen sich aktiv mit der Gewaltprävention bzw. der  
Konfliktvermeidung auseinandersetzen. Ein Beispiel wäre das  
Bewusstmachen der Wahl des sicheren Weges oder Sitzwahl in  
der Bahn. Sie sollen lernen, sich in Notwehrsituationen richtig zu  
verhalten und Gefahren zu erkennen.



*Erprobung von typischen  
Situationen in der S-Bahn*



*Typische Sitzgelegenheiten  
in der S-Bahn*

## SELBSTBEHAUPTUNG

Treten Sie sicher auf, gezielt durch Ihre Gestik und Mimik, Ihre  
Stimme, lautes Schreien, aber auch durch das Signalisieren von  
Kampfbereitschaft.

All dies soll geschult werden, um Ihnen deutlich mehr Sicherheit  
im Alltag zu geben.



*Stärke durch Schreien*



*Wahl des sicheren Weges*

## SELBSTVERTEIDIGUNG

Lernen Sie, sich mit Körperwaffen zu verteidigen, beispielsweise  
gezielt auf Vitalpunkte mit einem Tritt, unterstützt durch lautes  
Schreien. Der Schlag mit der Hand und dem Arm sind ebenso  
wie Griffe und Hebel elementare zu erlernende Techniken.  
Konsequentes Handeln und richtiges Verhalten, bekannte  
Lösungswege abzurufen und anzuwenden, soll trainiert werden.



*Erprobung von  
Hebeltechniken*



*Demonstration einer  
Abfolge von Techniken*