

## **Basis Selbstbehauptungs-Training (20 UE a 45min.)**

**Abstands-Training**

**Körpersprache-Training**

**Kommunikations-Training**

**Reflex-Training**

**Schub- und Zug-Training**

**Fauststoß-Training**

**Fußtritt-Training**

**Knietritt-Training**

**Kopfstoß-Training**

**Ellenbogenstoß-Training**

## **Fortgeschrittenen Training I (42 UE a 45 min.)**

**Ausweich-System (ca. 2 UE a 45 min.)**

**Doppel-Block-System (ca. 2 UE a 45 min.)**

**Befreiung aus Griffen (ca. 16 UE a 45 min.)**

**Drei Formen der Gleichgewichtsbrechung (ca. 6 UE a 45 min.)**

**Einschleifen von Fuß- und Handkombinationen (ca. 16 UE a 45 min.)**

## **Fortgeschrittenen Training II (32h)**

**Fallschule 4h**

**Fußfegen 4h**

**Festhalten (8h)**

**Hebel (8)**

**Befreiung aus am Boden liegenden Situationen + Konter (8)**

## **Fortgeschrittenen Training mit legalen Schutzmitteln (12 UE a 45 min.)**

**Umgang mit Abwehrspray (ca. 4 UE a 45 min.)**

**Umgang mit dem Taser (ca. 4 UE a 45 min.)**

**Umgang mit dem Schlüssel oder Kubotan (ca. 4 UE a 45 min.)**

