

Selbstverteidigung unter Stress

Zwei ausgewiesene Spezialisten für Selbstverteidigung und Selbstbehauptung hatte der Herrschinger Budo-Verein zu einem Lehrgang eingeladen. Unter der Anleitung von Jürgen Kestner (8. Dan) und Rudi Russ (6. Dan) trainierten 50 Teilnehmer aller Altersklassen aus ganz Bayern die effektive Verteidigung gegen Faustangriffe aller Art. Durch besondere Übungsformen wurde das reflexartige Parieren von Fauststößen und angemessenen Gegenangriffen geübt. Ein Übungsteil bildete das sogenannte Stresstraining. Dabei wurden die Teilnehmer bewusst psychischem und physischem Druck ausgesetzt, um koordiniertes Handeln auch unter hoher emotionaler Anspannung zu üben.
Bei den Kindern lag der Schwerpunkt mit Gewaltschutztrainer Rudi Russ bei der Selbsteinschätzung der eigenen Körperstärke mit Pratzen -und Abwehrübungen sowie Ausdauer- und Frequenzverhalten. Mehr über Karate und die Angebote der Abteilung Karate des Herrschinger Budo-Vereins gibt es unter http://www.budo-herrsching.de oder http://www.karate-herrsching.de. Die Abteilung Karate des 1. Budo-Verein Herrsching e.V. bietet allen Interessierten von Montag bis Samstag ein vielfältiges Trainingsangebot an. Ein Probetraining ist nach Terminvereinbarung möglich.

Category

1. Gemeinde

Date
12/11/2026
Date Created
23/03/2025