



Gegenwehr bei Gewaltattacken

Wie kann ich mich bei einem gewaltsamen Angriff wirksam verteidigen? Der Budo-Verein Herrsching bot am Selbstverteidigungstag bekannte polizeiliche Nahkampfspezialisten auf, um die Teilnehmer auf gefährliche Situationen vorzubereiten: Jürgen Kestner (8. Dan), Andreas Springer (5. Dan) und Gewaltschutz- und Selbstverteidigunglehrer Rudi Russ (6. Dan) berichteten aus der Praxis und Theorie, wie man sich aus Umklammerungen befreit. Andreas Springer hatte dazu das Schwerpunktthema Gewalt gegen den Hals gewählt und zeigte dazu Verteidigungsstrategien auf. Jürgen Kestner führte in Selbstverteidigungs-Drills ein und zeigte wirksame Abwehrmöglichkeiten.

Auch die Kinder lernten an diesem Tag wichtige Abwehrübungen. Dabei wurden auch Verhaltensweisen in Gefahrensituationen besprochen. Der Lehrgang kam bei den Teilnehmern so gut an, dass er im nächsten Jahr wiederholt werden soll.

Wer mehr über Karate und die Angebote der Abteilung Karate des Herrschinger Budo-Vereins erfahren will, kann in der Abteilung Karate des 1. Budo-Verein Herrsching e.V. von Montag bis Samstag ein vielfältiges Trainingsangebot kennenlernen. Informationen über Karate und die Trainingsmöglichkeiten sind erhältlich unter <http://www.budo-herrsching.de> oder <http://www.karate-herrsching.de>. Ein Probetraining ist nach Terminvereinbarung möglich.

Category

1. Gemeinde

Date

15/06/2026

Date Created

29/03/2026