



Kyusho und Kubotan: Selbstvereidigungsworkshop für Frauen Menschliche Druckpunkte gezielt beeinflussen

Wird unsere körperliche Integrität angegriffen, so ist es unser Recht die Dynamik verhältnismässig abzuwehren. Ein Kugelschreiber (Kubotan / Tactical Pen), welcher im Alltag mit beliebigen Gegenständen kombiniert werden kann, ist dabei ein nützliches Hilfsinstrument. Wir verwenden das Gerät, um gezielt die gegnerischen Vitalpunkte anzugreifen (Kyusho-Jitsu).

Inhalte und Ziele

Der Kurs vermittelt einen ersten Einblick in die chinesischen Elementenlehre. Im speziellen befassen wir uns mit dem Zerstörungszyklus. Die Selbstvereidigungstechniken sind einfach zu lernen, didaktisch klar aufgebaut und in der Wirkung höchst effektiv. Das Beste aus Karate und Krav Maga kombiniert mit Kyusho-Techniken.

Zu der chinesischen, daoistischen Theorie gehören die Elemente Feuer, Erde, Metall, Wasser und Holz. Zu jedem Element werden wir uns zwei besonders geeigneten Vitalpunkten zuwenden. Die Kombination dieser Punkte erhöht die Wirkung.

Mitbringen: Trainingskleider (keine Tops oder Trägerleibchen), rutschfeste Socken, barfuss oder leichte Geräteschuhe, Handtuch und Schreibmaterial.



Vorkenntnisse oder ein sportlicher Hintergrund sind nicht nötig und auch Selbstvereidigungsprofis werden profitieren.

Starke, dynamische Schläge führen wir auf Pratten (Schlagpolster) aus, bei den Partnerübungen reduzieren wir die Kraft auf 20% damit sich die Schmerzen in Grenzen halten.

- mit 10 wirksamen Techniken für die Selbstvereidigung
- die lange in Erinnerung bleiben
- die das Selbstvertrauen stärken

Wir widmen uns auch kurz der rechtlichen Situation in der Schweiz, damit wir wissen was erlaubt ist und was nicht.

Leitung: Roland Hirrlinger, SAMICS KMC Advanced Instruktor 2 / 1. Dan Wadoryu und Kyusho Student / 35 Jahre Erfahrung mit Kampfsystemen

Kosten: Fr. 210.– inkl. Material, Wasser und Früchte sind offeriert

Fr. 190.-- Frühbucherpreis bei Anmeldung bis 30. Juni, TN-Zahl ist beschränkt

Daten: 16. und 23. September 2018 am LIKA

Zeit: Sonntag 10.00 – 14.00 Uhr, je 4 Stunden inkl. Pausen