

## KURSBESCHREIBUNG

# Proaktive Selbstverteidigung

## Kombinationsmodul mit Pfefferspray

Konflikte entstehen selten ansatzlos. Vielmehr entscheidet ein komplexes, oft unterbewusst ablaufendes System darüber, ob man als Opfer auserkoren wird, oder sich der Täter für ein lohnenderes Gegenüber entscheidet. In diesem Kurs versetzen wir uns in die Köpfe der potentiellen Gegenseite und lernen Methoden kennen, um in jeder Konfliktphase angemessen und gezielt reagieren zu können. „Handfeste“ Techniken runden das Paket ab, wobei wir uns in diesem Zuge an die Grenzen der unbewaffneten Selbstverteidigung herantasten. Als ergänzende Option zu proaktiven Selbstverteidigungstechniken erkunden wir die Vor- und Nachteile des Pfeffersprays und trainieren den stressresistenten und effektiven Einsatz.

### Welche Themen werden unter anderem im Kurs behandelt?

- Konfliktphasen/Entstehung eines Konflikts
- Erkennen von potentiell Täterverhalten
- Erkennen, Ausweichen, Deeskalation und Flucht
- Passive Schutztechniken/aktive Arm- und Beintechniken
- Theorie Pfefferspray und Überblick über verfügbare Varianten
- Praktische Anwendung Pfefferspray

Der Teilnehmer soll in die Lage versetzt werden,

- Konflikte frühzeitig zu erkennen und entsprechend zu handeln,
- in jeder Konfliktphase angemessene Handlungsoptionen abrufen zu können,
- eigenständig die angemessene Wahl des passenden Pfeffersprays treffen zu können
- und diesen auch in Stresssituationen sicher einsetzen zu können.

### Wie ist der Kurs aufgebaut?

Der Kurs besteht aus insgesamt acht Ausbildungsstunden, wobei jeder Themenblock durch einen Theorieteil eröffnet und durch praktische Übungen vertieft wird. Den Abschluss bildet ein Szenario.

### Für wen ist dieser Kurs geeignet?

Der Kurs richtet sich an interessierte Personen ab 16 Jahren. Vorkenntnisse, ein waffenrechtliches Dokument oder eine LUNA-Mitgliedschaft sind ausdrücklich nicht erforderlich. Teilnehmer sollten über eine grundlegende Sportlichkeit verfügen und bequeme, lockere Kleidung, eine Schutzbrille und eventuell Schreibzeug mitbringen. Die sonstige Ausrüstung (Trainingsprays, verschiedene Pfefferspraymodelle, etc.) wird von uns gestellt und ist in der Kursgebühr bereits inbegriffen.

### DATUM:

Sa., 7. Mai 2022

### DAUER:

10:00 bis ca. 19:00 Uhr

### TEILNEHMERZAHL:

maximal 10 Teilnehmer

### INVESTITION:

€170,- pro Person

### ÖRTLICHKEIT:

LUNA Schießstand  
1110 Wien,  
7. Haidequerstraße 6

### KONTAKT:

info@igus-training.at  
www.igus-training.at