

# SELBSTVERTEIDIGUNG

**Wir trainieren endlich wieder!!!**

Wenn man es gewohnt ist, beinahe täglich seinen Sport auszuüben, fällt es schwer darauf zu verzichten...

Mitte Juni starteten wir unser Selbstverteidigungstraining. Vorerst unter den Auflagen der Bundesregierung: Mindestens einen Meter Abstand bei Sportlern welche nicht in einem Haushalt leben. Alle Sportgeräte werden vor und nach dem Training desinfiziert und auf die Hygienevorschriften geachtet.

**Wie wir unser Training gestalten?  
Selbstverteidigung ohne Körperkontakt?**

Wir haben uns entschlossen, bis zur Aufhebung der Verordnungen, die indisch/philipinsch Kriegskunst zu trainieren. Eskrima, Kali, Arnis sind Sammelbegriffe für unzählige Stile, welche zum Großteil aus Waffentraining besteht. Das Training mit kurzen Stöcken dient bei diesen Stilen als Vorbereitung auf das Üben mit Schnittwaffen (Messer, Dolch, Machete, Schwert) und zur Steigerung der Koordination. Das Tempo, die Wucht und die Präzision die durch das Training mit kurzen Stöcken erreicht wird, ist auch in der waffenlosen Selbstverteidigung von großem Vorteil!

Eine weitere Möglichkeit den Abstand einzuhalten ist das Training von Tritttechniken. Tritte machen aus einem vermeintlich schwachen Opfer einen gefährlichen Gegner!

Wir versteifen uns nicht auf das Üben von traditionellen Techniken, sondern wir trainieren gezielt auf die Situationen, welche im Alltag und auf der Straße unerwartet Gefahr für Leib und Leben bedeuten können!!

Wenn auch Du Deine Körperkoordination zu Deinem Schutz verbessern möchtest, mehr Selbstsicherheit gewinnen möchtest, oder Dich einfach sinnvoll sportlich betätigen möchtest, dann komm vorbei! Die Trainingszeiten kannst Du aktuell auf unser Homepage, [www.kazoku.at](http://www.kazoku.at) einsehen! Wir freuen uns auf Dich!



**Info: T 0676/3228085**

**M: [mail@kazoku.at](mailto:mail@kazoku.at)**

**S: [www.kazoku.at](http://www.kazoku.at)**



[www.facebook.com/svgoshindojiujitsu](https://www.facebook.com/svgoshindojiujitsu)

家

**JETZT EINSTEIGEN!**  
**Die ersten Drei trainieren ein Monat GRATIS!**

族