

SELBSTSCHUTZAKADEMIE KAZOKU



Info: T 0676/3228085
M: mail@kazoku.at
S: www.kazoku.at



Konflikterkennung und Selbstverteidigung ist Selbstschutz!

Grundsätzlich gehen wir davon aus, dass niemand eine körperliche Auseinandersetzung möchte und alles dafür machen wird, um dies vermeiden zu können. Denn ansonsten handelt es sich auch per Definition nicht mehr um Selbstschutz oder Selbstverteidigung.

Wahrnehmung

Vieles nimmst Du unbewusst oder durch erworbene/erlernte Filter gar nicht mehr wahr. Sei es Dinge in Deinem Umfeld, bei Deinem Gegenüber oder auch bei Dir. In unserem Training legen wir den Fokus auf diese Situationen, damit Du dann in Konfliktsituationen einen wesentlichen Vorteil hast. Sowohl Deine Reaktionszeit als auch was Deine deeskalativen Fähigkeiten angeht, um einen Konflikt zu entschärfen. Wir zeigen Dir Möglichkeiten auf, Deine Fähigkeiten in der Wahrnehmung zu steigern und somit Konflikte jeglicher Art (beruflich und privat) rechtzeitig zu erkennen und taktisch angemessen zu reagieren.

Körpersprache und Mimik

Die Körpersprache und Mimik verraten viel über Emotionen und Gefahrenquellen. Diese zu erkennen hilft direkt für eine Deeskalation, bzw. sich präventiv aus der Situation zurückzuziehen, oder sich auf einen bevorstehenden verbalen oder körperlichen Angriff vorzubereiten.

Selbstsicherheit

Selbstsicherheit bedeutet nicht, dass Du unverwundbar und allwissend bist. Du bekommst allerdings mehr Selbstsicherheit, wenn Du Deine Stärken und Schwächen genau kennst. Wenn Du weißt, was Du kannst und was nicht. Das ist der Punkt in jedem Selbstschutz-Konzept.

Selbstverteidigung

Wenn es nicht möglich ist den Konflikt oder die ansatzweise erkennbare körperliche Gewalt zu vermeiden, dann musst Du Dich effektiv und schnell körperlich verteidigen. Hier geht es um einige einfache, schnell erlernbare Bewegungsabläufe, um in Panik und unter Adrenalineinfluss Deine körperliche Unversehrtheit zu bewahren. Regelmäßige Wiederholung der Techniken können dann "on point" rascher abgerufen werden.



Sommerncamp 2022

Bereits zum vierten Mal veranstalteten wir das "Dojo-Camp" in Parndorf. 30 (!!) Sportler aus Tirol, Niederösterreich, Wien und dem Burgenland konnten wir begrüßen. Das Wetter war super und die Stimmung auch. Die Trainer, Gerry 4.Dan, Stefan 3.Dan, Nico 2.Dan, Flavien 2.Dan, Stefan 2.Dan, motivierten mit ihren genialen Techniken die Sportler. Bei den Prüfungen waren wieder tolle Leistungen zu sehen. Auch unser Team konnte überzeugen:



Stefan B. R. Chuden | Shidoi, Stefan J. R. Fuku Shidoi, Renate W. Juden Marietherese W.B. 1.Kyu, Robert C. 2. Kyu, Thomas W. 3. Kyu Martin P.K. 5. Kyu und Leonie K. 5. Kyu

Fotos: Kazoku

Erfolgreiche Prüfungen legten unsere Sportler auch Anfang Dezember ab! Besonders freut sich Shidoi Stefan über die hervorragenden Leistungen bei den Schwarzgurtprüfungen. Vier ausgebildete Trainer/Innen sind nunmehr bei uns im Einsatz und alle freuen sich ihr Wissen weiterzugeben!



Sebastian F. 5. Kyu, Martin P. K. und Leonie K. 4. Kyu. Stefanie W. und Leonie R. den 1. Dan, sowie Renate W. den 1. Dan und die Prüfung zum Sensei.

SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS
GRATIS
14.01.2023 oder 11.02.2023

Exklusiv bieten wir am 14. Jänner 2023 und am 11. Feber 2023, von 14 bis 18 Uhr einen Gratis Selbstverteidigungskurs für Frauen, Männer und Kinder ab 12 Jahren an! Auch als Teambuilding für Unternehmen geeignet!!

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen beschränkt. Daher ersuchen wir um Anmeldung unter mail@kazoku.at oder 0676/3228085.

**Wir wünschen allen ein frohes Weihnachtsfest,
einen guten Rutsch und natürlich
ein gesundes, sportliches Jahr 2023!!**