



### INFORMATIONSBLATT FOLGE 466

## FRAUENSELBSTVERTEIDIGUNG

Anfängerinnen, Fortgeschrittene  
Gefahrensituationen erkennen, Angreifern ausweichen, Gegner kontrollieren

Kurs: 0551



- [Seitenlayout](#)

In unserem USI-Lehrgang für Frauenselbstverteidigung geht es um das frühzeitige Wahrnehmen von Gefahrensituationen, um gefährliche Situation zu vermeiden, das effiziente Ausweichen bei Angriffen und wie man als schwächere Verteidigerin mit der richtigen Technik den Gegner kontrollieren bzw. unschädlich machen kann. Die Techniken basieren auf natürlichen Schutzbewegungen und sind leicht erlernbar.

Durch oftmaliges Wiederholen werden die notwendigen Fertigkeiten so weit verinnerlicht, dass wir sie auch unter Stress sofort abrufen können. Dazu werden wir auch abschließend ein Aggressor-Training mit einem Angreifer in Schutzausrüstung durchführen, damit die Teilnehmerinnen ihre erlernten Fähigkeiten auch einmal unter erschwerten Bedingungen einsetzen können.



Kurs: 551

Kursort: KO2, USZ I, Auf d. Schmelz 6, 1150 Wien

Kurszeit: Freitag, 17:30 – 19:00 Uhr

Öffentlich erreichbar mit: **U3, 10A, 48A, 49**

**Kontakt:**

**Dominik:** [dominik.schebach@univie.ac.at](mailto:dominik.schebach@univie.ac.at)

**Text:** Dominik Schebach

**Fotos:** Dominik Schebach

**Web:** <http://www.goryu-jujitsu.at>