

Physische Deeskalationsmaßnahmen

In angespannten Situationen angemessen agieren

Wenn über Selbstverteidigung gesprochen wird, denken die meisten an die körperliche Abwehr eines Angriffs. Fakt ist: Wirksame und professionelle Selbstverteidigung beginnt schon vor einer physischen Auseinandersetzung. Bei aller Achtsamkeit kann es natürlich trotzdem passieren, dass man in eine gefährliche Situation gerät, in der physische Deeskalationsmaßnahmen gefragt sind. Diese setzen nicht – wie manche meinen – bei Griffen und Falltechniken an, sondern bei körperloser Verteidigung.

In diesem Workshop geht es primär um Körperhaltung und Blick, ums Austarieren von räumlicher Nähe und Distanz, ums Ausprobieren unterschiedlicher Bewegungsarten, ums Ausloten und Schaffen von Fluchtmöglichkeiten. Natürlich geben die beiden Trainer auch einen praktischen Einblick in Verteidigungstechniken, die Sie vor Ort gemeinsam üben.

Inhalte:

- Rechtliche Grundlagen von Notwehr und Nothilfe
- Einschätzen und Vermeiden von Gefahren
- Physische Deeskalationsmaßnahmen (Körpersprache, Schutzhaltung, körperliche Distanz, Bewegungen, Flucht, ...)
- Verteidigungs-, Schutz- und Fluchtmöglichkeiten bei einem Angriff

Methoden: theoretischer Input, Rollenspiele, Gruppenübungen, Analyse

Referenten:

Eduard Marliot

Justizwachebeamter der Justizanstalt Graz-Karlau, Vortragender der Strafvollzugsanstalt, Affekt-kontrolltrainer, staatlich geprüfter Taekwondo-Trainer, 7. Dan in Taekwondo

Karl Kristandl

Justizwachebeamter der Justizanstalt Graz-Karlau, Vortragender der Strafvollzugsanstalt, Affekt-kontrolltrainer, Instruktor für Jiu Jitsu

Datum: 12. September 2019, 8.00 bis 12.00 Uhr

Ort: Liebenauer Hauptstraße 141, 8041 Graz, Veranstaltungsraum im Erdgeschoß

Teilnahmegebühr: EUR 75,00 inkl. 10 % USt.

Anzahl der TeilnehmerInnen: mind. 10, max. 16 Personen

Anmeldeschluss: 12. August 2019