



Realistische Selbstverteidigung - Defense Combat

Defense Combat ist ein realitätsorientiertes Selbstverteidigungssystem, welches hilft, ein Gefühl von Sicherheit zu geben und das Selbstvertrauen erheblich zu steigern. Selbstverteidigung ist kein Kampfsport und keine Kampfkunst, sondern muss einfach und für jede und jeden in kurzer Zeit anwendbar sein - mit dem Ziel, möglichst unverletzt aus der Situation zu kommen. Daher trainieren wir dynamisch unter Einsatz der Bodymechanik und realistischen Bedingungen. Wir zeigen keine starren Techniken oder „einfrierende“ Gegner, Techniken müssen unter Druck funktionieren, alles andere ist Vorbereitung auf Versagen. Unser Training beinhaltet das Erkennen von Gefahrenlagen, Aufmerksamkeit, Abstand, Ausweichen (Flucht), Handeln in verschiedenen Distanzen (Schlag-, Tritt-, Clinch-, Grapplingdistanz) und taktisches Verhalten nach einem Angriff. Das System ist sowohl für Anfänger/-innen als auch Fortgeschrittene geeignet und inhaltlich aus folgenden Modulen aufgebaut:

Dozent Jens Kleinschmidt

Kurs 1 261G30212

Kurs 2 261G30213

Termin 1 Samstag, 31.01.2026

Termin 2 Samstag, 14.03.2026

Uhrzeit 10:00 bis 14:30 Uhr

Kursort vhs in Greifswald

Entgelt 53,30 €

Hier direkt buchen:



Modul 1: Einführung, OODA Loop, Schlagtechniken: Palm Strike, Hammer Fist, Slap, Elbow

Modul 2: Pre-emptive Strike, Knee, Snap Kick, Mindset, Einführung Anti Grappling

Modul 3: Zusammenführung der Techniken zur Schlagabwehr mittels Cover, Crash, Counter

Modul 4: Armkontrolle, evtl. Bedrohung durch scharfkantige Gegenstände

Hinweis: Im Rahmen des Szenariotrainings kommt es zu aggressiven und vulgären Kommunikationsformen, welche einer reale Bedrohungslage spiegeln. Dies ist Teil des Trainings und kann auf empfindliche Personen verstörend wirken.

Sie haben Fragen? Wir beraten Sie gern.

Arbeitsstelle Greifswald

Martin-Luther-Straße 7a

17489 Greifswald

Tel.: 03834-8760 4830

E-Mail: vhs-Greifswald@kreis-vg.de

www.vhs-vg.de