



Dozent Jens Kleinschmidt

Kursort vhs in Greifswald

Entgelt 53,30 €

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

Hier direkt buchen:



Selbstverteidigungskurse

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 herauszukommen. Daher wird dynamisch unter Einsatz der Bodymechanik und realistischen Bedingungen trainiert. Wir zeigen keine starren Techniken oder „einfrierende“ Gegner, Techniken müssen unter Druck funktionieren. Das Training beinhaltet das Erkennen von Gefahrenlagen, Aufmerksamkeit, Abstand, Ausweichen (Flucht), Handeln in verschiedenen Distanzen und taktisches Verhalten nach einem Angriff.

Selbstverteidigung mit stumpfen Waffen und Alltagsgegenständen (262G30212 o. 262G30215)

Sa., 12.09.2026, 10:00 - 14:30 Uhr

Sa., 07.11.2026, 10:00 - 14:30 Uhr

- Umgang mit dem Selfdefensesstick (SDS)
- Umgang mit dem Einsatzstock (kurz/ausziehbar)
- Licht als Einsatzmittel in der Selbstverteidigung
- Umgang mit dem Reizstoffsprüngerät (RSG)
- rechtliche Grundlagen, Fixieren und Festsetzen nach § 127 StPO, RAM / Schreckschusswaffen in der Selbstverteidigung

Selbstverteidigung - Überwindung von Bedrohungslagen mit scharfkantigen Gegenständen (262G30213)

Sa., 26.09.2026, 10:00 - 14:30 Uhr

- Erkennen und Verhalten bei Bedrohungslagen mit scharfkantigen Gegenständen, Rechtliches
- Einsatz von Selbstschutzmitteln
- waffenlose Selbstverteidigung
- Flucht
- Simulation von Bedrohungslagen
- Erste Hilfe nach traumatischen Verletzungen, Einsatz Druckverband/ Tourniquet

Realistische Selbstverteidigung - Defense Combat (262G30214)

Sa., 10.10.2026, 10:00 - 14:30 Uhr

- 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