

## Selbstverteidigungskurse beim PSV

Im November und Dezember richtete die Judo-Abteilung nach



Selbstverteidigung

Selbstbehauptung

Prävention

langer Corona-Pause erneut

Selbstverteidigungs-kurse für

Frauen, Männer, Jugendliche

und Grundschulkinder aus. Die

Referenten Florian, Thomas

und Paul vermittelten in

Theorie und Praxis die

Schwerpunkte Prävention,

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung anhand des Ampelprinzips.

Das Ampelprinzip unterteilt sich die die folgenden Teile:

### Prävention durch Information

Gefühle wie Angst als Warnsignale verstehen, Nein sagen, gute und schlechte Geheimnisse, Erkennen möglicher gefährlicher Situationen, Schutz vor sexuellem Missbrauch, wie gehen Täter vor, woran erkennt man Rape-Drugs

### Selbstsicher durch angelerntes Verhalten

Einsatz von Körpersprache und Stimme, selbstbewusste Auftreten, Erkennen der eigenen Stärken, Grenzen setzten, kompetent Hilfe holen, verletzungsfreies Fallen

### Selbstbehauptung durch Selbstverteidigung

Grenzen verteidigen, Abwehr von verschiedener Angriffe, Verhältnismäßigkeit zum Angriff

Die Judo-Abteilung richtet auch 2023 weitere Selbstverteidigungskurse aus. Wer Interesse an einem solchen Kurs hat, kann sich gerne auf der Vereinshomepage [www.psv-augsburg.de/judo](http://www.psv-augsburg.de/judo) über das Kontaktformular melden. Sobald der Termin für den nächsten Kurs steht, wird die Ausschreibung des Kurses per Mail zugesandt.