

Selbstverteidigungskurse

Online findest du diese Infos unter www.jugendinfowien.at/infos-a-z.

Welche Techniken bzw. Methoden werden angeboten?

Im Mittelpunkt der angeführten Selbstverteidigungskurse stehen die Stärkung des Selbstbewusstseins und das Erlernen von körperlichen Abwehrtechniken. So werden nicht nur Tritte, Schläge oder Befreiungsmöglichkeiten gezeigt, sondern es wird auch an einem sicheren Auftreten sowie einer besseren Körperhaltung und -sprache gearbeitet. Methodische Ansätze wie Rollenspiele oder das Erlernen von „Nein-Sage-Strategien“ gehören meist ebenso zum Inhalt dieser Kurse wie das Verhalten in Bedrohungssituationen.

Manchen Techniken liegt ein feministischer Ansatz zugrunde. Sie wurden speziell für Frauen entwickelt und werden nur an diese weitergegeben (z.B. Drehungen, Seito Boei, Wen Do). Andere Methoden sind Mischformen und setzen sich aus verschiedenen Techniken zusammen (z.B. KI-DO). Einige stammen von asiatischen Kampfsportarten ab und wurden umgewandelt oder adaptiert (z.B. Goshindo).

Wie unterscheidet sich Selbstverteidigung von Kampfsport bzw. Kampfkünsten?

Selbstverteidigung ist notwendig, wenn dich jemand angreift um dir zu schaden und du dich wehren musst. Im Kampfsport wird unter fairen Bedingungen gekämpft, die SportlerInnen werden in Gewichtsklasse, Alter und/oder Niveau eingeteilt und es gibt Kampf-Regeln, die es in der Selbstverteidigung nicht gibt. Das Ziel der Selbstverteidigung ist, dem/der GegnerIn mit körperlichen Abwehrtechniken schnell zu entkommen oder schon im Vorfeld verbal zu blocken.

Bei Kampfkünsten sind der Kampfstil und die perfekte Ausführung einer Bewegung wichtig, jedoch nicht in der Selbstverteidigung.

<p>Austria Krav Maga Association Tel. 0664/532 18 54 office@akma.at 8-18 Jahre: www.kinderselbstverteidigung.at ab 18 Jahren: www.kravmaga-austria.at</p> <p>Trainingsorte: 21., Frömmelgasse 31 auf Anfrage Kurse in Schulen</p>	<p>Technik: Krav Maga; psychologische Schulung (Durchspielen verschiedenster Szenarien), Präventions- und Deeskalationsstrategien Zielgruppen: Männer, Frauen, Kinder in gemischten Gruppen Alter: ab 8 Jahren, nach Alter gestaffelt Dauer: Tages-, Wochenend-, Semesterkurse, regelmäßiges Training Trainer*innen: lizenzierte Krav Maga Instruktor*innen</p>
<p>Goshindo Women Defence Vienna Tel. 0699/101 621 11 info@gwd.at www.gwd.at</p> <p>Trainingsorte: 5., Schule Am Hundsturm 18 12., Schule Haeborgasse 1A 22., Wagramer Straße 89/Polizeikommissariat</p>	<p>Technik: Goshindo, Jiu Jitsu, Selbstverteidigung Zielgruppen: Mädchen, Frauen Alter: ab 14 Jahren Dauer: 10 Wochen (1x wöchentlich), Semesterkurse, regelmäßiges Vereinstraining Trainer*innen: BeamtInnen der Exekutive Wien Zusatzinfo: kostenlose Schnuppereinheit</p>

<p>KAI Gym 20., Handelskai 102 office@kaigym.at www.kaigym.at</p>	<p>Technik: KaiGym Youngsters: Koordination, Beweglichkeit, Gefahrenerschätzung und Ausdauer; Krav Maga ab 16 Jahren Zielgruppen: Frauen, Männer, Kinder Alter: KaiGym Youngsters: 8-16 Jahre, Erwachsenentraining ab 16 Jahren Dauer: regelmäßiges Training; Einzeltraining Trainer*innen: Männer und Frauen Zusatzinfo: kostenlose Schnuppereinheit</p>
<p>KI-DO-Selbstschutz Tel. 0664/341 77 14 info@kido.at www.kido.at</p> <p>Trainingsorte: 3., Ditscheinergasse 3 7., Zieglergasse 46 12., Haebergasse 1A auf Anfrage Kurse in Schulen und Jugendzentren</p>	<p>Technik: von Harald Janisch entwickeltes psychologisches & körperliches Selbstschutzsystem bzw. Straßenkampfsystem, das auf ganzheitliche Notwehr ausgerichtet ist Zielgruppen: Männer, Frauen, Kinder in gemischten Gruppen Alter: ab 6 Jahren, nach Alter gestaffelt Dauer: Tagesseminar, wöchentliches Training Trainer*innen: Harald Janisch, Männer & Frauen Zusatzinfo: Präventionsprogramm gegen Gewalt und Missbrauch für Kinder; kostenlose Schnuppereinheit</p>
<p>PMG = Sentak-Institut für Kampf- und Bewegungskunst aus Westsumatra 15., Wurmsergasse 43/1-2 Tel. 0680/559 02 07 daniela.drueiding@gmx.at www.pandeka.com</p>	<p>Technik: traditionelle Kunst der Selbstverteidigung aus West-Sumatra, Schulung der Reflexe, Falltechniken Zielgruppen: Frauen, Männer, Kinder Dauer: Anfänger*innenkurs (4 Einheiten), regelmäßiges Training Trainer*innen: Männer und Frauen Zusatzinfo: Voraussetzung für das regelmäßige Erwachsenentraining: Aufnahmegespräch und Teilnahme am Anfänger*innenkurs; kostenlose Schnuppereinheit</p>
<p>Samara - Verein zur Prävention von (sexualisierter) Gewalt Büro: 15., Stutterheimstraße 16-18/2/24d Tel. 0660/559 99 06 office@praevention-samara.at www.praevention-samara.at</p> <p>Trainingsorte: auf Anfrage in Einrichtungen (Schulen, Kindergärten, u.a.)</p>	<p>Technik: Rollenspiele zu Grenzverletzungen, Präventions- und Selbstverteidigungsstrategien, Selbstbewusstseinstraining Zielgruppen: Kinder, Jugendliche Alter: 5 bis 18 Jahre, nach Alter gestaffelt Dauer: 2-6 Einheiten à 60 min Trainer*innen: Frauen und Männer Zusatzinfo: Workshops auf Deutsch, Englisch, Albanisch, BSK, Türkisch</p>
<p>SAMI Self Defense and Martial Arts Institute Tel. 0664/532 18 54 office@sami.at www.sami.at</p> <p>Trainingsorte: 21., Frömmelgasse 42a auf Anfrage Kurse an Schulen https://sami-international.com</p>	<p>Technik: Krav Maga; psychologische Schulung (Durchspielen verschiedenster Szenarien), Präventions- und Deeskalationsstrategien Zielgruppen: Frauen, Männer, Kinder Alter: ab 8 Jahren, nach Alter gestaffelt Dauer: Tages-, Wochenend- und Semesterkurse; Einzeltraining Trainer*innen: lizenzierte Krav Maga InstruktorInnen Zusatzinfo: gratis Schnuppereinheit für Kinder und Jugendliche; Nutzung der Online-Trainingsplattform SAMI Distance Training für SAMI-Mitglieder</p>

<p>Selbstbewusst! Selbstbehauptung und Selbstverteidigung Tel. 0680/14 39 479 selbstbewusst-sv@hotmail.com www.selbst-bewusst.at</p> <p>Trainingsorte: diverse Volkshochschulen auf Anfrage Kurse an Schulen</p>	<p>Technik: psychologische Schulung (positives Körpergefühl, selbstsichere Körpersprache etc.), einfache Befreiungs- und Schlagtechniken, Präventions- und Deeskalationsstrategien Zielgruppen: Mädchen und Frauen, inter- und transsexuelle Personen, Teilnehmerinnen mit Beeinträchtigung Alter: ab 8 Jahren Dauer: 1 Einheit à 3 Stunden, Semesterkurse; Einzeltraining Trainer*innen: Eva Prewein</p>
<p>Sprungbrett 15., Hütteldorferstraße 81b Stiege 1/2. Stock/Top 4 Tel. 01/789 45 45 sprungbrett@sprungbrett.or.at www.sprungbrett.or.at</p>	<p>Technik: "Drehungen" - Selbstbewusstsein - Selbstbehauptung - Selbstverteidigung, siehe Verein Drehungen Zielgruppen: Mädchen Alter: 10-13 Jahre Dauer: 5 Nachmittage à 2 Stunden, 3-stündige Schnupperkurse in den Semester- und Sommerferien Trainer*innen: Frauen Zusatzinfo: kostenloses Schnuppertraining, Veranstaltung im Rahmen von "16 Tage gegen Gewalt" (Nov./Dez. 2017)</p>
<p>Verein Defendo - Schutz vor Gewalt und Missbrauch Tel. 0699/103 077 55 office@defendo.at www.defendo.at</p> <p>Trainingsort: Turnhalle der Schule, die anfragt</p>	<p>Technik: einfache und wirkungsvolle Befreiungs- und Abwehrgriffe. Rollenspiele zum Thema sexuelle Belästigung, Selbstbewusstseinstraining Zielgruppen: Mädchen, Frauen, Buben (6-10 Jahre) Alter: ab 6 Jahren, nach Alter gestaffelt Dauer: 4-8 Einheiten à 50 Minuten Trainer*innen: Frauen Zusatzinfo: auch Mutter-Tochter-Kurse</p>
<p>Verein Drehungen Selbstbewusstsein- Körperbewusstsein- Selbstverteidigung Tel. 0681/106 375 17 daniela.tesch@a1.net www.verein-drehungen.at www.drehungen.at</p> <p>Trainingsorte: Kurse an verschiedenen Volkshochschulen, im sprungbrett und auch privat organisiert</p>	<p>Technik: Verhaltens- und Handlungsstrategien sowie Bewegungstechniken zur Förderung des Selbstbewusstseins und der Selbstbehauptung. Sportlichkeit ist keine Voraussetzung. Zielgruppen: Mädchen, Frauen, auch mit Beeinträchtigung Alter: ab 6 Jahren Dauer: 10-12 Stunden in 2-3 Einheiten Trainer*innen: Frauen Zusatzinfo: auch Mutter-Tochter-Kurse, Auffrischkurse,</p>
<p>Wen Do Tel. 01/408 50 57 wendo.wien@gmx.at www.wendo-wien.at</p> <p>Trainingsort: frauenlesbenmädchenzentrum www.frauenlesbenzentrum-wien.at 9., Währinger Straße 59/6 auf Anfrage Kurse in Einrichtungen</p>	<p>Technik: feministische Selbstverteidigung von/für Frauen, gemeinsames Training, Reflexion von Gewalterfahrungen Zielgruppen: Mädchen, Frauen, auch mit speziellen Bedürfnissen; Migrantinnen Alter: ab 6 Jahren, nach Alter gestaffelt Dauer: Tages- und Wochenendkurse Trainer*innen: Frauen</p>

<p>Win(g) Tsun 22., Arbeiterstrandbadstrasse 128 Tel. 0664/335 98 77 office@wtsd.at www.wtsd.at</p>	<p>Technik: Grundlagen der körperlichen Selbstverteidigung, Erkennen der eigenen Stärken auf Basis der chinesischen Kampfkunst WingTsun Zielgruppen: Frauen, Männer, Kinder Dauer: Tages- und Wochenendkurse, regelmäßiges Training; Einzeltraining Trainer*innen: Männer und Frauen</p>
---	---

Du hast noch einen tollen Tipp, der auf unserem Infoblatt fehlt?

Sag einfach dem Team der wienXtra-jugendinfo Bescheid. Wir freuen uns auf deine Tipps & Infos!

wienXtra-jugendinfo

Babenbergerstraße 1/Ecke Burgring

1010 Wien

Tel. 01/4000-84 100

jugendinfowien@wienXtra.at

www.jugendinfowien.at

www.facebook.com/jugendinfowien

Für dieses Infoblatt wurden vom Team der wienXtra-jugendinfo Informationen eingeholt. Wir recherchieren möglichst genau und richten uns bei der Auswahl der Angebote nach den wienXtra-Leitsätzen. Für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Angaben sowie für die Qualität der Angebote kann von uns keine Gewähr übernommen werden. Für die Inhalte der Links kann keine Haftung übernommen werden. Bei Fragen nach Details kontaktiere bitte die MitarbeiterInnen der wienXtra-jugendinfo.

Stand: August 2017/MM



Stadt#Wien