FC Schweitenkirchen – BUDO

Selbstverteidigungskurs in Schweitenkirchen

Unter Leitung des Judo-und Budo Selbstverteidigungs-Trainers Herbert Possenriede, Budo-Lehrers des Deutschen DAN-Kollegiums DDK e.V., findet ab Mittwoch, den 15. Februar 2017 einen Selbstverteidigungs-Lehrgang für Anfänger statt.

Der Lehrgang ist auf Basis aller Budo- Sportarten aufgebaut. Herr Possenriede betreibt alle Kampfsportarten aktiv und hat als Kampfsportgroßmeister die DAN-Grade in Judo (6. DAN) , in Ju- / Jiu- / Goshin-Jitsu (jeweils den 2. DAN), in Kyudo (den 1. DAN) sowie den 1. Meistergrad in der russischen Verteidigungs-Kampfsportart Stenka inne. Auch in Taekwondo, Karate, Aikido und im französischen Kampfsport Savate besitzt der Budo-Lehrer hohe Kyugrade und kann auf vieljährige Erfahrung zurückblicken, davon alleine 55 Jahre Judo und Jiu-Jitsu.
Im Judo gehört er zu den erfolgreichsten und bekanntesten Trainern Bayerns. Mehr als 60 Bayerische Meistertitel gehen allein auf sein Konto als Trainer.

Das Selbstverteidigungsprogramm beinhaltet schwerpunktmäßig die Thematik der **Notwehr** und der **Nothilfe**. Vor dem Gesetz ist Notwehr diejenige Verteidigung, welche erforderlich ist, einen gegenwärtigen, rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwehren. Dazu gehört natürlich auch das sogenannte **Deeskalationstraining**, d.h., es gar nicht erst zum Ernstfall kommen zu lassen.

Das **praktische Training** wird folgende Sachgebiete umfassen:
Nach einer guten Aufwärmgymnastik sowie den Grundübungen der Fallschule gehören Messerabwehr, Pistolenabwehr, Stockabwehr, Boxabwehr, Abwehr gegen Würgegriffe von vorn, der Seite und von hinten, Abwehr gegen Hand-, Arm- und Körperumklammerungen, „Schwitzkastenabwehr“, Polizeitransportgriffe, Abwehr von Angriffen bei Bauch- oder Rückenlagen usw. zum Lernprogramm.

Vorkenntnisse hierzu sind nicht nötig. Höher graduierte Judokas stehen als Trainingshilfe oder „Trainingsopfer“ mit zur Verfügung.

Als **Kleidung** reichen ein Trainingsanzug oder Straßenkleidung völlig aus.

Der Kurs beginnt **am Mittwoch, den 15. Februar** und erstreckt sich über 10 Trainingsabende jeweils mittwochs ab 19.00 Uhr über 2 Unterrichtsstunden in der Turnhalle der Grund- und Mittelschule Schweitenkirchen. (Eingang hinter den Tennisplätzen von hinten direkt in die Schulturnhalle. Die Lehrgangsgebühr beträgt 60,- EUR. Bei Bedarf 5,-€ für die Versicherung.

Teilnehmen können **Frauen und Männer** jeden Alters sowie **Jugendliche** ab 14 Jahre.

Interessenten können sich bei Herbert Possenriede

- per Telefon 08444/1430 bzw. Handy 01623479380
- oder direkt im Judo-/ Budo-Selbstverteidigungs-Training (Mo., Mi., Fr. ab 18:00 Uhr)
- oder per E-Mail an **herbert.possenriede@fcsjudo.info** anmelden.