

10 Selbstverteidigungs-Tipps für Frauen

1. Nimm einen sicheren Stand ein, Füße hüftbreit, Gewicht auf beiden Beinen.
2. Sei achtsam, beobachte genau, wer sich in der näheren Umgebung befindet.
3. Mimik, Gestik, Blick, Körpersprache signalisieren dem Angreifer, ob er ein „leichtes Opfer“ vor sich hat.
4. Halte Deine Arme vor dem Körper, Hände auf den Angreifer gerichtet, um ihm Einhalt zu gebieten.
5. In Bedrängnis werde richtig laut, schreie, rufe laut, „lassen Sie mich durch“, so dass Passanten es mitbekommen.
6. Sprich sehr direkt Menschen an, Dir zu helfen: „Sie mit der grauen Jacke, bitte helfen Sie mir, ich werde belästigt“.
7. In körperlicher Bedrängnis raste am Besten richtig aus – am Besten wäre ein KO-Schlag, z.B. auf den Hals oder ein Stich in die Augen. Schreie, schlage und trete so fest Du kannst.
8. Schlage eher mit der flachen Hand zu, das reduziert die Gefahr, Dich selbst zu verletzen.
9. Nutze Alltagsgegenstände um Dich zu wehren, z.B. einen Schirm, Schlüssel, Handy oder Handtasche helfen und zeigen mehr Wirkung als die bloße Hand.
10. Wenn sich die Möglichkeit bietet, davon zu rennen, nutze diese! Ein vermiedener Kampf ist ein gewonnener Kampf!

Melde Dich jetzt für ein Gratis-Probetraining an:

wingtsun-worb.ch/probetraining-wingtsun-frauen-anmeldung



WingTsun Schule Worb
031 911 77 11