

# Grundlagen der waffenlosen Selbstverteidigung

## beim Judo-Club Lauf 1973 e.V.



ausgezeichnet mit dem Vereins-Zertifikat  
des deutschen Judo-Bundes (DJB)

Wenn man abends alleine in der Dämmerung unterwegs ist, beschleicht einem an dunklen Ecken manchmal doch ein unsicheres Gefühl.

Aber nicht nur da, sondern auch wenn Sie als Helfer irgendwo tätig sind, kann es sein, dass Sie plötzlich angegriffen werden.

Patentlösungen für körperliche Gewalt gibt es nicht - aber man kann durch sein Verhalten und durch einfache, wirkungsvolle Techniken vom vermeintlichen Opfer zum wehrhaften Gegner für einen Angreifer werden.

**Daher bietet der Judo-Club Lauf einen Grundkurs in waffenloser Selbstverteidigung für Frauen ab 14 Jahren an.**

**Der 6-teilige Selbstverteidigungskurs** basiert auf Selbstverteidigungs -Techniken verschiedener asiatischer Sportarten.

Sie lernen die Grundlagen der Abwehr bei verschiedenen Arten von Angriffen. Selbstbehauptung und Selbstvertrauen werden in kleinen Rollenspielen trainiert.

Ziel ist es mit Spaß und Bewegung sowohl gemeinsam Verteidigungstechniken zu erlernen als auch Wissen über Täter-/ Opferprofile, Gefahrenerkennung und Deeskalation zu erlangen.

Vorkenntnisse oder **besondere sportliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich**. Ein Trainingsanzug und Flip – Flops für den Weg zur Matte genügen für den Grundkurs.

**Auf der Matte: barfuß oder mit Socken.**

**Hilfreich wäre es, wenn Sie mit einer Partnerin kämen.**

**Termine:** Beginn: Freitag, 12. Juni 2026, letzte Kurseinheit am Freitag, 17. Juli 2026

**Uhrzeit:** von 19:15 Uhr bis 20:45 Uhr

**Ort:** Turnhalle der Kunigundenschule, Hardtstraße, Lauf

**Unkostenbeitrag** jeweils pro Person für den gesamten Kurs:

- für Nichtmitglieder 25 €
- für Mütter unserer Judokids, die selber nicht Mitglied im Verein sind und für Mitglieder kostenlos

**Anmeldung: spätestens Montag, 8. Juni 2026**

per email an [Rainer.Knorr@judoclublauf.de](mailto:Rainer.Knorr@judoclublauf.de)

**Ansprechpartner bei Rückfragen:**

Rainer Knorr, Tel. 0911 /570 94 98

**Weitere Infos** unter [www.judoclublauf.de](http://www.judoclublauf.de)