

ESCAPE & EVASION

28.07.2019

11:00 BIS 17:00



Escape & Evasion - Flucht und Vermeidung als beste Selbstverteidigung

Viele sagen es, aber es wird selten geübt: Es ist immer besser vor einem Kampf davon zu laufen, als tatsächlich zu kämpfen.

Was kann ich tun, wenn eine Gruppe von mehreren Personen beginnt mich einzukreisen? Wie soll ich reagieren, wenn einer bereits nach möglichen Zeugen Ausschau hält, während die anderen ihre Waffen ziehen? Von allen Seiten zieht sich die Schlinge zu. Ich wurde in die Ecke getrieben. Aus so einem Wort Case - Szenario kann man sich nicht freikämpfen. Wie komme ich trotzdem heil nach Hause?

Dieses Seminar fokussiert sich darauf solche Situationen im Vorfeld zu vermeiden oder sich diesen durch Flucht zu entziehen. Es werden verschiedenste Methoden und Ansätze in einem realistischen Umfeld trainiert. Das Gymnasium Osterbek stellt ein mehrstöckiges Gebäude, sowie weitläufige Außenflächen für die Übungen zur Verfügung. Unabhängig von Selbstverteidigungssystemen oder Kampfsportarten ist dieses Seminar eine einzigartige Gelegenheit für Anfänger und Fortgeschrittene die effektivste aller Kampfmethoden zu trainieren: dem Kampf auszuweichen.

- strategischen Überblick erlangen
- Fluchtmöglichkeiten erarbeiten
- Wechsel zwischen Kampf und Flucht
- Positionierung und Orientierung im Raum
- Verstecken als Fluchtalternative

Bitte beachtet das unten aufgeführte Equipment

Teilnahme an dem Seminar ab 16 Jahren mit einer Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten. Um ein optimales Training zu gewährleisten ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Wir bitten um eine rechtzeitige Voranmeldung über unsere Website:
<http://fightgymhamburg.de/events>

SEMINARORT:

Gymnasium Osterbek
Turnierstieg 24
22179 Hamburg

REFERENT:

Martin Vödisch
Krav Maga Advanced
Instructor (DKMV)
Krav Maga Expert 1 (DKMV)
Kapap Instructor (BKA)

KONTAKT:

☎ 040 / 41 48 08 39
✉ info@fightgymhamburg.de

EQUIPMENT:

- Alltagskleidung (mit Schmutz oder Beschädigung rechnen)
- KEINE SPORTKLEIDUNG**
- alle Gegenstände, die man normalerweise bei sich führt (Schlüssel, Taschen, etc)
- Trinken und Verpflegung
- Stift und Papier

KOSTEN:

40,- Euro
(FGHH Mitglieder 30,- Euro
für Schüler des Gymnasium
Osterbek 20,- Euro)
- zzgl. 5,- Euro Gebühr bei
Bezahlung vor Ort -

HAFTUNG:

Veranstalter und Ausrichter übernehmen keinerlei Haftung. Teilnahme auf eigene Gefahr.