

TRAININGSKATALOG



„Handlungsfähig, wenn es darauf ankommt!“



SELBSTVERTEIDIGUNG
SELBSTBEHAUPTUNG
SELBSTSCHUTZ

Buchung. Details:
d.r.c.rothhaar@googlemail.com
+49. (0)1575. 0383902

Zur Website



D-R-C

Dynamisches. Reaktions. Coaching.

Ich freue mich ...

... Ihnen mit diesem Katalog hochwertige Angebote im Bereich D-R-C – Dynamisches Reaktions Coaching & Chung Kuo Chuan – Chinese Boxing Street Combat Survival präsentieren zu dürfen.

Meine Arbeit steht für kompromisslose Alltagstauglichkeit, hohe Praxisnähe und unmittelbare Umsetzbarkeit. D-R-C steht für Handlungskompetenz in realen Situationen. Im Mittelpunkt aller Trainings, Coachings und Beratungen steht die Frage, wie Menschen in herausfordernden, kritischen oder unerwarteten Momenten handlungsfähig bleiben – zum Schutz der eigenen Person und anderer.

Alle Module folgen einer klaren Systematik und sind konsequent praxisorientiert. Inhalte werden nicht theoretisch erklärt, sondern erlebbar vermittelt. Ziel ist es, Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und Reaktionsfähigkeit nachhaltig zu schulen sowie Sicherheit, Selbstvertrauen und Entscheidungsfähigkeit zu stärken.

Die Trainings sind modular aufgebaut und können individuell an Zielgruppen, Tätigkeitsfelder und bestehende Strukturen angepasst werden. Bereits vorhandene Notfall-, Sicherheits- oder Präventionskonzepte können integriert, ergänzt oder gemeinsam weiterentwickelt werden.

D-R-C richtet sich an Organisationen, Institutionen, Unternehmen, Behörden, Einsatz- und Rettungskräfte, Schulen sowie an Einzelpersonen, die Verantwortung übernehmen und sich zukunftsorientiert wirksam selbst schützen möchten. Ich bin ein kundenorientierter Dienstleister und halte für Sie die Dinge so einfach wie möglich.

„Alles kann, nichts muss!“

Besprechen Sie Ihre persönlichen Anforderungen und Anliegen mit mir. Auf dieser Grundlage erstelle ich ein individuelles Trainingskonzept. Sollten Sie weitere Informationen zu meinen Trainings benötigen oder Fragen haben, setzen Sie sich mit mir in Verbindung. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und freue mich, Sie dabei zu unterstützen.

Hochachtungsvoll,

Christian Rothhaar

Geschäftsführer D-R-C

Mitglied des BfSD e.v.



Inhaltsverzeichnis

Eigensicherung & aktives Verhalten in Notfallsituationen am Arbeitsplatz (Grundlagen-Training)	1
Eigensicherung & aktives Verhalten in Notfallsituationen am Arbeitsplatz (Intensiv-Training)	2
Selbstschutz mit Anwendung des INVI-Armbandes (Grundlagen-Training)	3
Selbstschutz mit Anwendung von Hilfsmitteln (Bsp. Kubotan) (Grundlagen-Training)	4
Selbstschutz für Kinder & Jugendliche mit Vertrauensinsel (Modulare Stufen (Blue / Green / Orange))	5
Augen Training – Visuelle Leistungsfähigkeit & Regeneration (Präsenz- oder Onlineformate)	6
Selbstverteidigung für Erwachsene (1:1 oder Training in Kleingruppen)	7
Selbstverteidigung für Familien (1:1 oder Training in Kleingruppen)	8
Chung Kuo Chuan – Chinese Boxing Street Combat Survival (Ursprung / Programminhalte)	9
Einfach mal wirken lassen	11

Leistungsportfolio im Überblick

Eigensicherung & Notfallverhalten am Arbeitsplatz
Selbstschutz mit Hilfsmitteln (INVI-Armband, Kubotan & sonstige)
Prävention & Selbstschutz für Kinder und Jugendliche
Augen- & Wahrnehmungstraining
Selbstverteidigung für Erwachsene und Familien
Traditionelles Selbstverteidigungssystem
Chung Kuo Chuan - Chinese Boxing Street Combat Survival

Eigensicherung & aktives Verhalten in Notfallsituationen am Arbeitsplatz (Grundlagen-Training)

Ihr Nutzen

Notfallsituationen verlaufen selten nach festen Regeln. In diesem Grundlagen - Training lernen die Teilnehmenden, Gefahren frühzeitig wahrzunehmen, richtig einzuordnen und auch unter Stress handlungsfähig zu bleiben. Der Fokus liegt auf realistischen Handlungsmöglichkeiten zur Eigensicherung, zur Deeskalation, zur Flucht sowie auf klarem Verhalten vor, während und nach kritischen Situationen. Vermittlung klarer praxistauglicher Handlungsstrategien.

Inhalte des Trainings

- Wahrnehmung und Aufmerksamkeit in Stresssituationen
- Grundlagen des Selbstschutzes im beruflichen Umfeld
- Kommunikation und Verständigung von Hilfe
- Praxisnahe Übungen und Szenarien-Training
- Verhaltensabläufe in Notfallsituationen
- Abwehr- und Ausweichbewegungen
- Flucht- und Rückzugsstrategien

Ziele des Trainings

- Entwicklung eines realistischen Selbstschutzverständnisses
- Verbesserung von Wahrnehmung und Reaktionsfähigkeit
- Vermittlung klarer Handlungsleitfäden für den Ernstfall
- Stärkung von Sicherheit und Selbstvertrauen
- Handlungsfähigkeit unter Stress aufbauen
- Mentale - & Körperliche Stärke

Teilnehmerkreis

Das Grundlagen-Training richtet sich an Einzelpersonen, Mitarbeitende, Teams sowie Führungskräfte, ohne thematische Vorerfahrungen, die ihre eigene Kompetenz oder die ihrer Mitarbeitenden gezielt um den Faktor Selbstschutz erweitern möchten.

Es eignet sich für Unternehmen, Organisationen und Einrichtungen aller Branchen. Spezielle Schulungen, abgestimmt auf die jeweiligen beruflichen Anforderungen und Tätigkeitsfelder, sind möglich.

– branchenübergreifend, modular anpassbar.

Rahmenbedingungen

Alle Trainings und Projekte werden individuell geplant und auf die jeweilige Zielgruppe abgestimmt. Termin, Dauer, Inhalte und Veranstaltungsort erfolgen nach gemeinsamer Absprache.

D-R-C

Buchung. Details:

d.r.c.rothhaar@googlemail.com

+49. (0)1575. 0383902

Eigensicherung & aktives Verhalten in Notfallsituationen am Arbeitsplatz (Intensiv-Training)

Ihr Nutzen

In diesem Training wiederholen die Teilnehmenden, das Grundlagen - Training. Verinnerlichung und Intensivierung der vorhandenen Fähigkeiten. Der Fokus liegt auf der Festigung der realistischen Handlungsmöglichkeiten zur Eigensicherung, zur Deeskalation, zur Flucht sowie auf klarem Verhalten vor, während und nach kritischen Situationen.

Klare praxistaugliche Handlungsstrategien festigen.

Inhalte des Trainings

- Wahrnehmung und Aufmerksamkeit in Stresssituationen
- Kommunikation und Verständigung von Hilfe
- Praxisnahe Übungen und Szenarien-Training
- Verhaltensabläufe in Notfallsituationen
- Selbstschutz im beruflichen Umfeld
- Abwehr- und Ausweichbewegungen
- Flucht- und Rückzugsstrategien

Ziele des Trainings

- Verinnerlichen klarer Handlungsleitfäden für den Ernstfall
- Festigung eines realistischen Selbstschutzverständnisses
- Verbesserung von Wahrnehmung und Reaktionsfähigkeit
- Stärkung von Sicherheit und Selbstvertrauen
- Handlungsfähigkeit unter Stress aufbauen
- Mentale - & Körperliche Stärke

Teilnehmerkreis

Das Intensiv - Training richtet sich an Einzelpersonen, Mitarbeitende, Teams sowie Führungskräfte, mit thematischen Vorerfahrungen, die ihre eigene Kompetenz, sich und andere zu schützen, weiterentwickeln und professionalisieren möchten.

Es eignet sich für Unternehmen, Organisationen und Einrichtungen aller Branchen. Spezielle Schulungen, abgestimmt auf die jeweiligen beruflichen Anforderungen und Tätigkeitsfelder, sind möglich.

– branchenübergreifend, modular anpassbar.

Rahmenbedingungen

Alle Trainings und Projekte werden individuell geplant und auf die jeweilige Zielgruppe abgestimmt.

Termin, Dauer, Inhalte und Veranstaltungsort erfolgen nach gemeinsamer Absprache.

D-R-C

Buchung. Details:

d.r.c.rothhaar@googlemail.com

+49. (0)1575. 0383902

Selbstschutz mit Anwendung des INVI-Armbandes (Grundlagen-Training)

Ihr Nutzen

Das Training zeigt das aktive Verhalten bei einem Angriff. Der Fokus liegt auf realistischen Handlungsmöglichkeiten zum Selbstschutz, zur Flucht mit dem Einsatz des INVI – Armbandes. Das aktive Verhalten vor, während und nach einer kritischen Situation. Ziel ist es, die Sicherheit und das Selbstvertrauen zu erhöhen und klare, praxistaugliche Handlungsstrategien zu vermitteln. Realistisches Notfalltraining mit Einsatz des INVI-Armbandes als unterstützendes Hilfsmittel.

Inhalte des Trainings

- Wahrnehmung & Aufmerksamkeit in Stresssituationen
- Praxisnahe Übungen und Szenarien-Training
- Verhaltensabläufe in Notfallsituationen
- Abwehr- und Ausweichbewegungen
- Geruchstest des INVI – Wirkstoffes
- Flucht- und Rückzugsstrategien
- Aktives Verhalten bei Angriffen
- Grundlagen des Selbstschutzes
- INVI – Armband als Hilfsmittel

Ziele des Trainings

- Entwicklung eines realistischen Selbstschutzverständnisses
- Verbesserung von Wahrnehmung und Reaktionsfähigkeit
- Vermittlung klarer Handlungsleitfäden für den Ernstfall
- Stärkung von Sicherheit und Selbstvertrauen
- Handlungsfähigkeit unter Stress aufbauen
- Mentale - & Körperliche Stärke

Teilnehmerkreis

Das Training richtet sich an Einzelpersonen, Gruppen, Teams die ihre eigene Kompetenz gezielt um den Faktor Selbstschutz erweitern möchten.

Spezielle Schulungen, abgestimmt auf die jeweiligen Anforderungen und Wünsche, sind möglich.

Rahmenbedingungen

Alle Trainings und Projekte werden individuell geplant und auf die jeweilige Zielgruppe abgestimmt. Termin, Dauer, Inhalte und Veranstaltungsort erfolgen nach gemeinsamer Absprache.

D-R-C

Buchung. Details:

d.r.c.rothhaar@googlemail.com

+49. (0)1575. 0383902

Selbstschutz mit Anwendung von Hilfsmitteln (Bsp. Kubotan) (Grundlagen-Training)

Ihr Nutzen

Das Training zeigt das aktive Verhalten bei einem Angriff.
Der Fokus liegt auf realistischen Handlungsmöglichkeiten zum Selbstschutz mit dem Einsatz von Hilfsmitteln
(z.B. Kubotan, Stock, Kugelschreiber).
Ziel ist es, die Sicherheit und das Selbstvertrauen zu erhöhen und klare, praxistaugliche Handlungsstrategien zu vermitteln.
Realistisches Notfalltraining mit Einsatz von unterstützenden Hilfsmitteln.

Inhalte des Trainings

- Wahrnehmung und Aufmerksamkeit in Stresssituationen
- Grundlagen des Selbstschutzes mit Hilfsmitteln
- Praxisnahe Übungen und Szenarien-Training
- Verhaltensabläufe in Notfallsituationen
- Abwehr- und Ausweichbewegungen
- Flucht- und Rückzugsstrategien

Ziele des Trainings

- Entwicklung eines realistischen Selbstschutzverständnisses
- Verbesserung von Wahrnehmung und Reaktionsfähigkeit
- Vermittlung klarer Handlungsleitfäden für den Ernstfall
- Stärkung von Sicherheit und Selbstvertrauen
- Handlungsfähigkeit unter Stress aufbauen
- Mentale - & Körperliche Stärke

Teilnehmerkreis

Das Training richtet sich an Einzelpersonen, Gruppen, Teams die ihre eigene Kompetenz gezielt um den Faktor Selbstschutz erweitern möchten.
Spezielle Schulungen, abgestimmt auf die jeweiligen Anforderungen und Wünsche, sind möglich.

Rahmenbedingungen

Alle Trainings und Projekte werden individuell geplant und auf die jeweilige Zielgruppe abgestimmt.
Termin, Dauer, Inhalte und Veranstaltungsort erfolgen nach gemeinsamer Absprache.

D-R-C

Buchung. Details:

d.r.c.rothhaar@googlemail.com

+49. (0)1575. 0383902

Selbstschutz für Kinder & Jugendliche mit Vertrauensinsel (Modulare Stufen (Blue / Green / Orange))

Ihr Nutzen

In einer sich ständig verändernden Welt ist es entscheidend, Kindern und Jugendlichen frühzeitig Strategien zur gewaltfreien Konfliktlösung und zum Selbstschutz zu vermitteln. Dieses Training nutzt ein einzigartiges, gehirngerechtes Lernkonzept, das nachweislich eine hohe Langzeitwirkung erzielt. Durch die Kombination aus praktischem Training und dem nachhaltigen Projekt „Vertrauensinsel“ schaffen wir nicht nur individuelle Handlungssicherheit, sondern ein sichtbares Schutznetzwerk im sozialen Raum. Die Teilnehmenden lernen, Gefahren frühzeitig zu erkennen, ihre Grenzen klar zu kommunizieren und im Ernstfall auf ein etabliertes Hilfesystem (Vertrauensinseln vor Ort) zurückgreifen zu können.

Inhalte des Trainings

- Selbstbehauptung durch Körpersprache & Stimme
- Interaktive Szenarien & Gruppenübungen
- Wahrnehmung & Aufmerksamkeit
- Selbstschutz real & digital
- Vertrauensinsel-Konzept

Ziele des Trainings

- Schutzkonzept für Kinder & Jugendliche
- Stärkung des Selbstwertgefühls
- Handlungsfähigkeit fördern
- Förderung Gemeinschaft
- Aufbau eines Netzwerks
- Nachhaltige Prävention

Teilnehmerkreis

Das Training richtet sich an Kinder und Jugendliche aller Alters- und Klassenstufen, die ihre persönliche Sicherheit und Sozialkompetenz zukunftsorientiert erweitern möchten. Das Programm ist ideal für Schulen, Jugendorganisationen und soziale Einrichtungen geeignet, die ein langfristiges Präventionskonzept suchen, bei dem ältere Schüler ihr Wissen später als Mentoren an jüngere Jahrgänge weitergeben können.
– altersgerecht & langfristig angelegt.

Rahmenbedingungen

Alle Trainings und Projekte werden individuell geplant und auf die jeweilige Zielgruppe abgestimmt. Termin, Dauer, Inhalte und Veranstaltungsort erfolgen nach gemeinsamer Absprache.

Blue -> 1x 90 min

Green -> 2x 90 min

Orange -> 3x 90 min

D-R-C

Buchung. Details:

d.r.c.rothhaar@googlemail.com

+49. (0)1575. 0383902

Augen Training – Visuelle Leistungsfähigkeit & Regeneration (Präsenz- oder Onlineformate)

Ihr Nutzen

Unsere Augen leisten im digitalen Zeitalter Schwerstarbeit. Sehstress, vorzeitige Ermüdung und ein spürbarer Konzentrationsverlust sind oft die direkten Folgen der dauerhaften Bildschirmarbeit. In diesem Training lernen die Teilnehmenden, ihre visuelle Wahrnehmung gezielt zu stärken und Belastungen effektiv zu reduzieren. „Müde Augen machen Fehler!“

Der Fokus liegt auf der Steigerung der Reaktionsfähigkeit sowie der Förderung der allgemeinen Augen-Gesundheit. Ziel ist es, die Leistungsfähigkeit auch bei hoher kognitiver Belastung zu erhalten und praxistaugliche Methoden zur sofortigen Regeneration im Arbeitsalltag zu vermitteln.

Inhalte des Trainings

- Regeneration & Entspannungstechniken
- Periphere & räumliche Wahrnehmung
- Kurzübungen für den Arbeitsalltag
- Augenmuskulatur & Blickmotorik
- Augentraining-Area-Konzept (auf Anfrage)

Ziele des Trainings

- Steigerung von Konzentration & Reaktionsfähigkeit
- Reduktion von Ermüdung & Kopfschmerzrisiken
- Nachhaltige Prävention
- Stressprävention

Die Auswahl der Schwerpunkte erfolgt stets in Abstimmung mit dem Auftraggeber und wird modular an die spezifischen Anforderungen der Arbeitsplätze angepasst.

Teilnehmerkreis

Das Training richtet sich an alle Branchen, welche sich müde Augen nicht leisten dürfen! An Mitarbeitende, Teams und Führungskräfte, die einen Großteil ihrer Arbeitszeit vor Bildschirmen verbringen oder Tätigkeiten mit hoher visueller Anforderung ausüben. Es eignet sich für Unternehmen und Organisationen aller Branchen, die im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements die kognitive Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden ihrer Belegschaft gezielt fördern möchten. Alle Branchen mit hoher visueller Beanspruchung – ideal für BGM-Konzepte.

Rahmenbedingungen

Alle Trainings und Projekte werden individuell geplant und auf die jeweilige Zielgruppe abgestimmt. Termin, Dauer, Inhalte und Veranstaltungsort erfolgen nach gemeinsamer Absprache.

Online ab 25min
Präsenz ab 90 min

D-R-C

Buchung. Details:

d.r.c.rothhaar@googlemail.com

+49. (0)1575. 0383902

Selbstverteidigung für Erwachsene

(1:1 oder Training in Kleingruppen)

Ihr Nutzen

Kleingruppentraining mit individueller Betreuung
– souverän im Alltag, Beruf und Familie. Gelassenheit und Resilienz in jeglicher Konfliktsituation. Gefährdungspotenzial gibt es heute nahezu in allen Bereichen des sozialen Zusammenlebens egal ob im Privatleben oder im Beruf. Die Teilnehmer meines Trainings sollen nicht nur fitter und gesünder werden, sie sollen sich SELBST - verteidigen, -schützen, -behaupten können.

Inhalte des Trainings

- Steigerung der visuellen Wahrnehmung & Aufmerksamkeit
- Anwendung von Hilfsmitteln
- Persönlichkeitsentwicklung
- Selbstverteidigung
- Selbstbehauptung
- Stressprävention
- Selbstfürsorge
- Selbstschutz
- Resilienz

Ziele des Trainings

- Entwicklung eines realistischen Selbstschutzverständnisses
- Verbesserung von Wahrnehmung und Reaktionsfähigkeit
- Vermittlung klarer Handlungsleitfäden für den Ernstfall
- Stärkung von Sicherheit und Selbstvertrauen
- Handlungsfähigkeit unter Stress aufbauen
- Fähigkeit sich physisch zu verteidigen
- Mentale - & Körperliche Stärke

Teilnehmerkreis

Erwachsene aller Altersstufen.

Veranstaltungsdatum

Veranstaltungsort

Homburg- Sanddorf

Die angebotenen Trainingseinheiten finden 3 x wöchentlich, in einer kleinen Gruppen (max. 8 Personen), statt. 1:1 Trainingseinheiten, beginnen dann wenn Sie Zeit haben.
Keine Massenabfertigung!

Startzeit / Ende

18.00 Uhr - 19.30 Uhr

Dauer:

90 Minuten

D-R-C

Buchung. Details:

d.r.c.rothhaar@googlemail.com

+49. (0)1575. 0383902

Selbstverteidigung für Familien

(1:1 oder Training in Kleingruppen)

Ihr Nutzen

Gemeinsames Training für Eltern & Kinder – Stärkung von Selbstbewusstsein, Kommunikation und Schutzverhalten. Praktisch anwendbares Wissen zur Selbstverteidigung wird an die Kinder und Eltern vermittelt. Möglichkeiten werden aufgezeigt, wie sie sich in einer neuen, schwierigen und vielleicht auch beängstigten Situation verhalten können. Das Training bietet die ideale Grundlage zur Steigerung des Selbstbewusstseins und der Selbstsicherheit. Explizit wird auf das Verhalten der Erwachsenen und Kinder bei einem Übergriff eingegangen. Eine universale Lösung für jede Gefahrensituation anzubieten ist ausgeschlossen. Jede Situation wird von unendlich vielen Faktoren beeinflusst. Im Vordergrund des Trainings steht das Erlernen bzw. Antrainieren eines Verhaltens, welches die Gesundheit und das Leben des Kindes und der Elternteile fokussiert.

Inhalte des Trainings

- Steigerung der visuellen Wahrnehmung & Aufmerksamkeit
- Kommunikation untereinander in einer Notfallsituation
- Treffen empfindlicher Körperstellen
- Anwendung von Hilfsmitteln
- (Selbst) Schutz der Familie
- Persönlichkeitsentwicklung
- Körperwahrnehmung
- Selbstverteidigung
- Selbstbehauptung

Ziele des Trainings

- Entwicklung eines realistischen Selbstschutzverständnisses
- Verbesserung von Wahrnehmung und Reaktionsfähigkeit
- Handlungsfähigkeit unter Stress aufbauen und festigen
- Vermittlung klarer Handlungsleitfäden für den Ernstfall
- Familiäre Sicherheit & Zusammenhalt
- Fähigkeit sich physisch zu verteidigen
- Mentale - & Körperliche Stärke

Teilnehmerkreis

Das Training richtet sich an aller Eltern (-teile) mit Kindern, die ihre persönliche Sicherheit und die ihrer Kinder zukunftsorientiert erweitern möchten.

Veranstaltungsdatum

Veranstaltungsort

Homburg- Sanddorf

Die angebotenen Trainingseinheiten finden 2 x wöchentlich, in einer kleinen Gruppen (max. 8 Personen), statt. 1:1 Trainingseinheiten, beginnen dann wenn Sie Zeit haben. Keine Massenabfertigung!

Startzeit / Ende

17.00 Uhr - 18.30 Uhr

Dauer:

90 Minuten

D-R-C

Buchung. Details:

d.r.c.rothhaar@googlemail.com

+49. (0)1575. 0383902

Chung Kuo Chuan – Chinese Boxing Street Combat Survival

Ursprung

Das CKC – Chinese Boxing Street Combat Survival ist ein konsequent auf realen Selbstschutz ausgerichtetes Kampfsystem. Es wurde 1976 von meinem Lehrer Sifu Bernd Rathey in Ottweiler (Saarland) gegründet.

Sein Anspruch war klar: kein Wettkampfsport, keine Show sondern ein System, das Menschen befähigt, sich in realen Bedrohungslagen wirksam zu schützen. Grundlage bildeten intensive Studien verschiedener chinesischer Kampfsysteme, Erfahrungen aus dem Vollkontakt sowie kontinuierliche Überprüfung unter realitätsnahen Bedingungen. Aus dieser konsequenten Ausrichtung entstand ein System, das bis heute Bestand hat: klar, funktional, direkt und anpassungsfähig. Nach dem Tod von Sifu Bernd Rathey wurde das System von Sihing Thomas Therre und Sihing Günter Maas bis 2018 weitergeführt. Anschließend wurde mir dieses Erbe übertragen.

Ich verstehe meine Aufgabe darin, Chung Kuo Chuan verantwortungsvoll weiterzugeben, seine Prinzipien zu bewahren und es gleichzeitig an die Anforderungen unserer heutigen Lebens- und Gefahrenrealitäten anzupassen.

Das System heute

CKC – Chinese Boxing Street Combat Survival ist:

- ein Kampfsystem, kein Wettkampfsport
- praxisorientiert und realitätsnah
- konsequent auf Selbstschutz & Überleben ausgerichtet

Im Mittelpunkt stehen einfache, effektive Bewegungsmuster, die auch unter hoher Belastung abrufbar bleiben.

Alle Inhalte werden schrittweise, sicherheitsorientiert und mit klarem Fokus auf Umsetzbarkeit vermittelt.

Trainiert wird nicht für Punkte, sondern für Handlungsfähigkeit im Ernstfall.

Eine Lehrbefähigung ist ausschließlich über ein gesondertes, mehrstufiges Ausbildungsformat auf Anfrage möglich.

Teilnehmerkreis

Wenn Sie sich im Teilnehmerkreis sehen und Interesse an einer Zusammenarbeit haben, nehmen Sie gerne Kontakt auf. Gemeinsam klären wir Ziele, Vorerfahrungen und den passenden Trainingsrahmen.

Veranstaltungsdatum

Veranstaltungsort

Homburg- Sanddorf

Startzeit / Ende

Dauer:

D-R-C

Buchung. Details:

d.r.c.rothhaar@googlemail.com

+49. (0)1575. 0383902

Chung Kuo Chuan – Chinese Boxing Street Combat Survival

Programminhalte

Vollkontaktstufe 1–2

- Grundstellungen & Ausweichbewegungen
- Grundschläge und Tritte
- Bewegungslehre & Distanzarbeit
- Faust- und Fuß-Drills (Band I)
- Beinwurf-Drills (Band I)
- Ellenbogen-, Knie- & Lowkicktechniken
- Grundlagen Bodenkampf
- Anatomie des Körpers & Nervensystem
- Ellenbogen-Bewegungsform
- Hebelsequenz (Larry Hartsell)
- Kreistraining

Nichtklassischer Kampf

- „5 Wege des Angriffs“
- Non Classical Gung Fu (Jesse Glover)
- Non Classical Boxing Drills

Waffenkampf

- Verschiedene Arten des Yawara/Kubotan
- Yawara-Drills (Angriff & Abwehr)
- Bone-Breaker-Bewegungsform
- Bone-Breaker-Drills (Angriff & Abwehr)
- Umgang mit verschiedenen Messertypen
- Messerdrills (Angriff & Abwehr)
- Anwendungen mit Spazierstock
- Stockkampf-Drills (Angriff & Abwehr)

Ziel des Trainings

Ziel ist der Aufbau und die kontinuierliche Weiterentwicklung eines stabilen Fundaments für realistische Selbstschutzzfähigkeit – körperlich, mental und taktisch.

Veranstaltungsdatum

Veranstaltungsort
Homburg- Sanddorf

Startzeit / Ende

Dauer:

D-R-C

Buchung. Details:

d.r.c.rothhaar@googlemail.com

+49. (0)1575. 0383902

Einfach mal wirken lassen!

Selbstverteidigung

Die Fähigkeit, sich physisch zu verteidigen, wenn die Sicherheit bedroht ist.

Selbstbehauptung

Das Selbstvertrauen und die mentale Stärke standhaft zu bleiben.

Selbstschutz

Die Kunst, Gefahren zu erkennen und zu vermeiden, bevor sie auftreten.

- 1. Es gibt keine Regeln in einer Selbstverteidigungssituation!***
- 2. Wer schwimmen lernen möchte, kann dies nicht ohne nass zu werden!***
- 3. Nehmen Sie es in Ihre Hand!
Es geht um Sie!***

*Die rechtzeitige Wahrnehmung von Gefahren hilft
sich selbst zu schützen.*

*Ziel ist es in einer außergewöhnlichen
Stresssituation handlungsfähig zu sein!*

*Das menschliche Verhalten ist immer variabel und
situationsabhängig, daher gibt es keine Universallösung.*

*Ich arbeite persönlich & verbindlich.
Meine Trainings sind klar strukturiert, praxisnah
und immer auf den jeweiligen Kunden abgestimmt.*