



# **Selbstverteidigung für Frauen und Kinder: Verteidigungstechniken nach der Kampfkunstart Wing Tsun (German Edition)**

*Martina Gürster, Eva Pasternak*

[Download now](#)

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# **Selbstverteidigung für Frauen und Kinder: Verteidigungstechniken nach der Kampfkunst Wing Tsun (German Edition)**

*Martina Gürster, Eva Pasternak*

## **Selbstverteidigung für Frauen und Kinder: Verteidigungstechniken nach der Kampfkunst Wing Tsun (German Edition)** Martina Gürster, Eva Pasternak

Studienarbeit aus dem Jahr 2009 im Fachbereich Pädagogik - Medienpädagogik, Note: 1,3, Fachhochschule Düsseldorf, Sprache: Deutsch, Abstract: Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung
2. Definition: Selbstverteidigung
3. Philosophie vom Wing Tsun
4. Notwendigkeit des Themas
5. Notwendigkeit der Praxisstunde
6. 3-Phasen-Modell
  - 6.1 Phase 1: Grenzen ziehen
  - 6.2 Phase 2: Grenzen bewachen
  - 6.3 Phase 3: Grenzen verteidigen
7. Beschreibung der Praxisstunde
8. Beschreibung der Übungen
9. Festlegung und Begründung des Schwerpunktes  
Sechs Schritte zur Sicherheit
10. Auswertung und Bewertung der Praxisstunde
11. Literaturliste

### 1. Einleitung

Wir haben das Thema Selbstverteidigung für Frauen und Kinder ausgewählt, da wir denken, dass es, unter dem Gesichtspunkt des Themenschwerpunktes Gewalt, eines der relevantesten Themen ist.

In der Praxisstunde bieten wir den Teilnehmern präventive und effektive Techniken, um sich in unangenehmen Situationen selbst schützen zu können. Mit Hilfe der Kampfkunst „Wing Tsun“ und einer professionellen Trainerin dieser, bringen wir den Anwesenden die praktischen Übungen näher.

### 2. Definition: Selbstverteidigung

Selbstverteidigung ist eine verhältnismäßige Reaktion mit körperlichen Mitteln auf einen ungerechtfertigten Angriff. Selbstverteidigung bedeutet, in Notwehr zu handeln und alle notwendigen Mittel zu nutzen, um eine Situation zu beenden, aus der für den Verteidiger schwerwiegende körperliche oder seelische Verletzungen entstehen können. Selbstverteidigung und somit eine eigene Anwendung von körperlicher Gewalt stehen immer als letztes einzusetzendes Mittel zur Verfügung.

(M. Korn, 2006, S.15)

### 3. Philosophie vom Wing Tsun

Wing Tsun (WT) ist ein Kampfsystem, das vor über 250 Jahren in China von einer Nonne entwickelt wurde und nach ihrer ersten Schülerin „Yim Wing Tsun“ benannt ist. In Zeiten, in denen Auseinandersetzungen

meist mit dem Tod ausgingen, war es besonders für Frauen wichtig sich als schwächere Person gegen eine Stärkere zu verteidigen.

Das Prinzip ist es, die Kraft des Gegners für seine eigenen Zwecke zu nutzen und dabei auf Show und Akrobatik zu verzichten.

Bis heute ist die Grundidee die selbe geblieben: Intelligente Technik besiegt rohe Kraft.

Heut ist WT weltbekannt und die kompromisslosen Techniken sind auf den alltäglichen Weg ausgerichtet worden. Nun wird viel Wert darauf gelegt die richtige Gestik, Mimik und das Einschätzen von gefährlichen Situationen zu trainieren...

 [Download Selbstverteidigung für Frauen und Kinder: Verteid ...pdf](#)

 [Read Online Selbstverteidigung für Frauen und Kinder: Verte ...pdf](#)

## **Download and Read Free Online Selbstverteidigung für Frauen und Kinder: Verteidigungstechniken nach der Kampfkunst Wing Tsun (German Edition) Martina Gürster, Eva Pasternak**

---

### **From reader reviews:**

#### **Kelley Thornton:**

Do you have favorite book? When you have, what is your favorite's book? Guide is very important thing for us to understand everything in the world. Each e-book has different aim or even goal; it means that publication has different type. Some people feel enjoy to spend their a chance to read a book. They are reading whatever they get because their hobby is usually reading a book. How about the person who don't like examining a book? Sometime, individual feel need book if they found difficult problem or perhaps exercise. Well, probably you should have this Selbstverteidigung für Frauen und Kinder: Verteidigungstechniken nach der Kampfkunst Wing Tsun (German Edition).

#### **Roger Bennett:**

A lot of people always spent all their free time to vacation or perhaps go to the outside with them family members or their friend. Do you realize? Many a lot of people spent that they free time just watching TV, or perhaps playing video games all day long. If you need to try to find a new activity this is look different you can read the book. It is really fun for you. If you enjoy the book that you simply read you can spent the whole day to reading a guide. The book Selbstverteidigung für Frauen und Kinder: Verteidigungstechniken nach der Kampfkunst Wing Tsun (German Edition) it is very good to read. There are a lot of those who recommended this book. These folks were enjoying reading this book. If you did not have enough space to create this book you can buy the actual e-book. You can m0ore quickly to read this book out of your smart phone. The price is not to fund but this book offers high quality.

#### **Anna Raynor:**

People live in this new morning of lifestyle always attempt to and must have the spare time or they will get large amount of stress from both day to day life and work. So , if we ask do people have time, we will say absolutely yes. People is human not really a huge robot. Then we consult again, what kind of activity have you got when the spare time coming to an individual of course your answer may unlimited right. Then ever try this one, reading books. It can be your alternative inside spending your spare time, typically the book you have read will be Selbstverteidigung für Frauen und Kinder: Verteidigungstechniken nach der Kampfkunst Wing Tsun (German Edition).

#### **William Sinclair:**

What is your hobby? Have you heard that will question when you got students? We believe that that problem was given by teacher for their students. Many kinds of hobby, All people has different hobby. And also you know that little person such as reading or as looking at become their hobby. You must know that reading is very important in addition to book as to be the thing. Book is important thing to increase you knowledge, except your teacher or lecturer. You get good news or update with regards to something by book. Different categories of books that can you go onto be your object. One of them is Selbstverteidigung für Frauen und

Kinder: Verteidigungstechniken nach der Kampfkunst Wing Tsun (German Edition).

**Download and Read Online Selbstverteidigung für Frauen und  
Kinder: Verteidigungstechniken nach der Kampfkunst Wing  
Tsun (German Edition) Martina Gürster, Eva Pasternak  
#0FZBA34WGYN**

## **Read Selbstverteidigung für Frauen und Kinder: Verteidigungstechniken nach der Kampfkunst Wing Tsun (German Edition) by Martina Gürster, Eva Pasternak for online ebook**

Selbstverteidigung für Frauen und Kinder: Verteidigungstechniken nach der Kampfkunst Wing Tsun (German Edition) by Martina Gürster, Eva Pasternak Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Selbstverteidigung für Frauen und Kinder: Verteidigungstechniken nach der Kampfkunst Wing Tsun (German Edition) by Martina Gürster, Eva Pasternak books to read online.

### **Online Selbstverteidigung für Frauen und Kinder: Verteidigungstechniken nach der Kampfkunst Wing Tsun (German Edition) by Martina Gürster, Eva Pasternak ebook PDF download**

**Selbstverteidigung für Frauen und Kinder: Verteidigungstechniken nach der Kampfkunst Wing  
Tsun (German Edition) by Martina Gürster, Eva Pasternak Doc**

Selbstverteidigung für Frauen und Kinder: Verteidigungstechniken nach der Kampfkunst Wing Tsun (German Edition) by Martina Gürster, Eva Pasternak Mobipocket

Selbstverteidigung für Frauen und Kinder: Verteidigungstechniken nach der Kampfkunst Wing Tsun (German Edition) by Martina Gürster, Eva Pasternak EPub