

Bis hierhin und

Sich richtig zu wehren, ist eine Kunst. Gute Nachricht: Jeder kann sie lernen! Mit dem neuen Selbstverteidigungs-Programm „BlitzDefence“ können Frauen in Gefahrensituationen jetzt besser reagieren. Wir haben es für Sie getestet – und finden es richtig klasse!

Die Erinnerung tut weh. Wenn Irina Weber an ihren letzten Besuch in der Discothek denkt, hat sie dieses flaue Gefühl im Magen. „Ich habe dann schlimme Panikattacken“, sagt die 24-Jährige. Was war passiert? Die Verwaltungsangestellte wollte sich in dem Kölner

9% mehr Straftaten gegen Frauen wurden 2002 registriert

Tanz-Tempel einen schönen Abend machen – doch für die junge Frau endete er im Krankenhaus. „Ein besoffener Typ hat mich die ganze Zeit über angemacht. Und als ich ihm meine Meinung sagte, hat er zugeschlagen.“

Im allgemeinen Trubel konnte der Schläger entkommen – Irina aber musste mit einer Platzwunde in die Klinik eingeliefert werden.

Nicht der einzige Fall von brutaler Gewalt gegen Frauen. Den Behörden bereitet die Zunahme dieser Straftaten zunehmend Sorge. So musste Bundesinnenminister Otto Schily (SPD) in seiner Kriminalstatistik für das Jahr 2002 verkünden, dass

die Zahl der registrierten gefährlichen und schweren Körperverletzungen um ganze 5,5 Prozent angestiegen ist – bei Vergewaltigung und sexueller Nötigung lag sie sogar um 9,2 Prozent (!) höher als im Jahr 2001.

Aber wie schütze ich mich gegen Straftäter? Habe ich als Frau da überhaupt eine Chance? Ja! Sagen Experten wie der Kieler Kampfsport-Guru Keith R. Kernspecht. Schon seit Jahren trainiert er als Fachmann internationale Polizeieinheiten – er ist Träger des Großmeistertitels im Wing Tsun-Kung-Fu.

Speziell für Frauen hat er

eine neue Selbstverteidigung entwickelt: „BlitzDefence“. Sie soll im Notfall Leben retten können. Hier die wichtigsten Fakten dazu:

Was ist „BlitzDefence“?

Es basiert auf der Kampfkunst Wing-Tsun aus China. Mit einer geschickten Kombination aus Griffen, Tritten und Schlägen werden Angreifer außer Gefecht gesetzt. Hierbei geht es aber nicht nur um die körperliche Selbstverteidigung. Durch das Training soll auch das Selbstbewusstsein gesteigert

werden. „BlitzDefence“-Trainer Kidane Yemane aus Baden-Baden: „Wing-Tsun ist mehr als nur Selbstverteidigung. Es gibt Ihnen neue Kraft, Sie werden motivierter. Durch das Training entwickeln Sie zudem sehr schnell jede Menge Selbstvertrauen.“

Wer kann es lernen?

Jeder. Sie müssen dafür nicht körperlich stark sein oder Erfahrung im Kampfsport haben. Das Beste an dem System: Bereits mit sechs Monaten Training (zweimal in der Woche) lässt

sich eine effektive Verteidigungsfähigkeit erreichen.

Ist „BlitzDefence“ tauglich für den Alltag?

Ja. Diese Variante der Selbstverteidigung dient zur Gefahrenabwehr in Situationen, wie sie leider jederzeit und überall vorkommen können. Im Training wird die Reaktion auf mögliche Attacken deshalb konsequent geübt. Wie sieht das in der Praxis aus? Der Anmacher in der Disco, der Grapscher im Büro oder der aufdringliche Typ im Bus – gegen all diese

Formen der Belästigung mit der „BlitzDefence“ wirksame Gegenstrategie eingeübt. Und die ist den Angreifer übrigens: Berst schmerzhaft ...

Klick INS Inter

www.blitzdefence.de
www.verteidigedich.de
www.wing-tsun.de
www.wu-shu-verlag.de
 Sie haben Fragen zu „BlitzDefence“? Dann mailen Sie einfach an headoffice@ewto.de

Verteidige Dich
 Buch mit CD von Keith R. Kernspecht, André Karkalis, 9,95 Euro. Wu-Shu-Verlag



e Ha
t's: E
n wi
Defe
lehr
cken
ber
m Ge
riff b



wir
ein
tegi
t für
s au

net

com

de

n
h: