



# **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 Kampfkunstart Wing Tsun (German Edition) Martina Gürster, Eva Pasternak**

---

### **From reader reviews:**

#### **Belen Riedel:**

Nowadays reading books become more and more than want or need but also work as a life style. This reading habit give you lot of advantages. Advantages you got of course the knowledge the particular information inside the book that improve your knowledge and information. The knowledge you get based on what kind of e-book you read, if you want attract knowledge just go with education books but if you want experience happy read one with theme for entertaining for example comic or novel. The particular Selbstverteidigung für Frauen und Kinder: Verteidigungstechniken nach der Kampfkunstart Wing Tsun (German Edition) is kind of reserve which is giving the reader capricious experience.

#### **Keri Lo:**

Your reading sixth sense will not betray you actually, why because this Selbstverteidigung für Frauen und Kinder: Verteidigungstechniken nach der Kampfkunstart Wing Tsun (German Edition) book written by well-known writer we are excited for well how to make book that may be understand by anyone who read the book. Written within good manner for you, still dripping wet every ideas and creating skill only for eliminate your personal hunger then you still hesitation Selbstverteidigung für Frauen und Kinder: Verteidigungstechniken nach der Kampfkunstart Wing Tsun (German Edition) as good book but not only by the cover but also by content. This is one e-book that can break don't ascertain book by its deal with, so do you still needing an additional sixth sense to pick this particular!? Oh come on your looking at sixth sense already alerted you so why you have to listening to yet another sixth sense.

#### **Andrea Lampkin:**

You could spend your free time you just read this book this reserve. This Selbstverteidigung für Frauen und Kinder: Verteidigungstechniken nach der Kampfkunstart Wing Tsun (German Edition) is simple to develop you can read it in the park, in the beach, train in addition to soon. If you did not have got much space to bring the printed book, you can buy typically the e-book. It is make you easier to read it. You can save the book in your smart phone. Consequently there are a lot of benefits that you will get when you buy this book.

#### **Pamela Postma:**

Do you like reading a guide? Confuse to looking for your preferred book? Or your book seemed to be rare? Why so many issue for the book? But any people feel that they enjoy to get reading. Some people likes looking at, not only science book but in addition novel and Selbstverteidigung für Frauen und Kinder: Verteidigungstechniken nach der Kampfkunstart Wing Tsun (German Edition) as well as others sources were given information for you. After you know how the truly amazing a book, you feel desire to read more and more. Science e-book was created for teacher or perhaps students especially. Those textbooks are helping them to increase their knowledge. In some other case, beside science e-book, any other book likes Selbstverteidigung für Frauen und Kinder: Verteidigungstechniken nach der Kampfkunstart Wing Tsun

(German Edition) to make your spare time much more colorful. Many types of book like this one.

**Download and Read Online Selbstverteidigung für Frauen und Kinder: Verteidigungstechniken nach der Kampfkunst Wing Tsun (German Edition) Martina Gürster, Eva Pasternak #MIK41GJOBUD**

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

Selbstverteidigung für Frauen und Kinder: Verteidigungstechniken nach der Kampfkunstart 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 Kampfkunstart Wing Tsun (German Edition) by Martina Gürster, Eva Pasternak books to read online.

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

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

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

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