

# Krav Maga Defense Institute Davos



## Beschütze Deinen Körper Moderne Selbstverteidigung

Instruktoren Fadri Erni & Matthias Hoppler

Infos unter [www.taekwon-do.ch](http://www.taekwon-do.ch)

Angeschlossen an



Module der K.M.D.I.D.

## **Modul 1 Intensiv Einführungskurs Krav Maga**

**Zielgruppe:** Für Frauen und Männer ab 18 Jahren, welche keine oder wenig Vorkenntnisse in Selbstverteidigung haben, oder bereits erlernte Techniken repetieren möchten.

**Voraussetzung:** Keine Vorstrafen wegen Gewaltdelikten

**Kursinhalt:** Schlag-, Tritt-, Hebel und Befreiungstechniken, Bodenkampftechniken, Deeskalation durch richtiges Verhalten, Verhältnismässigkeit im Rahmen der schweizerischen Gesetzgebung (Notwehr)

**Kursdauer:** 8 Stunden (Freitag Abend 18.30-20.30 Uhr und Samstag 09.00-12.00 Uhr, 13.30- 16.30 Uhr)

**Preis:** Einzelpreis: **Fr. 120.00**, Gruppenrabatt ab 3 Personen: Fr. 100.00 (pro Person)

*\*Diese Anzahl Stunden und Preise gelten auch für Modul 3 Frauenselbstverteidigung.*

**Kursort:** Taekwon-Do Budocenter Schiabach



## **Modul 2 Aufbaukurs Krav Maga**

**Zielgruppe:** Für Frauen und Männer ab 18 Jahren, welche keine oder wenig Vorkenntnisse in Selbstverteidigung haben, oder bereits erlernte Techniken repetieren möchten.

**Voraussetzung:** Keine Vorstrafen wegen Gewaltdelikten  
Modul 1 Einführungskurs Krav Maga

**Kursinhalt:** Dieser Kurs baut auf den gleichen Themen wie der Krav Maga Intensiv-Wochenendkurs ab, jedoch auf 8 Abende verteilt. Schlag-, Tritt-, Hebel und Befreiungstechniken, Bodenkampftechniken, Deeskalation durch richtiges Verhalten, Messer- und Pistolenabwehr, Dan-Bong Techniken (Techniken mit dem Kurzstock)

**Kursdauer:** Jeweils 8 Freitag Abende von 18:45 - 20:00 Uhr über die Dauer von 1 h

**Kurspreis:** Einzelpreis: **Fr. 120.00**, Gruppenrabatt ab 3 Personen: Fr. 100.00 (pro Person)

**Kursort:** Taekwon-Do Budocenter Schiabach



### **Modul 3 Frauenselbstverteidigung**

**Zielgruppe:** Für Mädchen/Frauen ab 14 Jahren, welche keine oder wenig Vorkenntnisse in Selbstverteidigung haben, oder bereits erlernte Techniken repetieren möchten.

*\*Dieser Kurs wird auch als **Einführungskurs Frauen Krav Maga** angeboten. Stunden und Preise gleich wie Modul 1.*

**Kursinhalt:** Dieser Kurs deckt die gleichen Themen wie der Krav Maga Einführungskurs ab, ist jedoch speziell auf Frauen SV ausgerichtet. Einführung Frauenselbstverteidigung, Bedeutung der Distanzen in der SV, Kommunikation, Alltägliche Gegenstände als Hilfsmittel, Allgemeine Verhaltenstipps im Ernstfall

**Voraussetzung:** Keine Vorstrafen wegen Gewaltdelikten

Modul 1 Einführungskurs Krav Maga

*(\*Wird dieser Kurs als Einführungskurs Frauenselbstverteidigung durchgeführt entfällt diese Voraussetzung.)*

**Kursdauer:** 5 Stunden ( Samstag 09.00-12.00 Uhr, 13.00- 15.30 Uhr)

**Kurspreis:** *Einzelpreis bis 18 Jahre :Fr. 80.00*, Gruppenrabatt ab 3 Personen: Fr. 60.00 (pro Person)

Einzelpreis über 18 Jahre: **Fr. 120.00**, Gruppenrabatt ab 3 Personen: Fr. 100.00 (pro Person)

**Kursort:** Taekwon-Do Budocenter Schiabach



## Modul 4 Pfeffersprayausbildung

**Zielgruppe:** Frauen und Männer ab 18 Jahre, Sicherheitspersonal, Sicherheitsdienste, Türsteher, Rettungsdienste u.ä.

**Kursinhalte Theorie:** Geschichte, Aufbau, Wirkung, Notwehrrecht, Mentale Vorbereitung, Verhalten nach Pfeffersprayeinsatz, Test.

**Kursinhalte Praxis:** Grundstellungen und Schritttechniken, Körpersprache & Befehlstechniken, Spraytechniken, Ausweich- und Abwehrtechniken.

**Voraussetzung:** Keine Vorstrafen wegen Gewaltdelikten. Ohne Vorkenntnisse in SV sollte Modul 1 oder Modul 3 besucht worden sein.

**Kursdauer:** 2 ½ Stunden, davon Theorie ca. 45 Min.

**Kurspreis:** Einzelpreis: **Fr. 90.00 inkl. 1 Pfefferspray 65ml CANNON ANTI-ATTACK mit Quick-Top** (Fr. 32.00) pro Person.

**Kursort:** Taekwon-Do Budocenter Schiabach

