

Trainingszeiten

Montag	18.45 – 20.30 Uhr
Mittwoch	18.45 – 20.30 Uhr
Freitag	18.45 – 20.30 Uhr

Preise Euro	6 Monate	12 Monate
Erwachsene	363.-	720.-
Lehrlinge / Studenten	327.-	648.-
Familienrabatt	- 51.-	- 102.-

Einschreibengebühr	15.-
Jahreslizenz ab 16 Jahre	30.-

Trainingsuniform 61.-

Das SKEMA Prüfungsprogramm ist kostenpflichtig



Selbstverteidigung

Waffenlose Selbstverteidigung Stock- & Messerkampf

Selbstvertrauen, Sicherheit, Fitness & innere Kraft



Info Film



SKEMA Kampfkunstschule

Urs Siegfried
Hussenstrasse 31
D – 78462 Konstanz
DE: 0049 (0) 7531 99 11 37
CH: 0041 (0) 78 640 41 39
konstanz@skema.ch



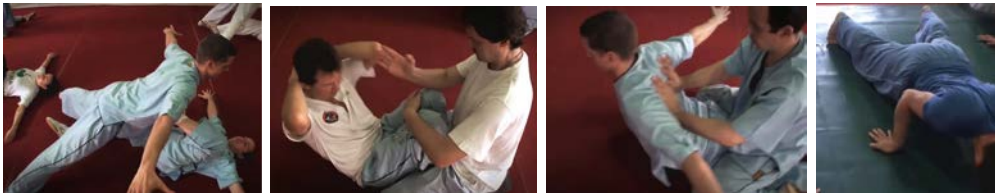
Weitere Informationen finden Sie unter www.skema.ch

SKEMA Selbstverteidigungstraining

SKEMA Selbstverteidigung ist eine Symbiose aus verschiedenen Kampfkunststilen und eigener Gassenerfahrung für Frauen und Männer für den Ernstfall. Im Training wird gezeigt wie man richtig zuschlägt und Verhaltensformen und Reflexe einstudiert. Auch der Umgang mit Waffen der Strasse wie z.B. Regenschirm, Handtasche, Schlüsselbund usw. sind wirksame Gegenstände gegen Messerangriffe.

Das Training findet mehrmals wöchentlich statt und dauert ein dreiviertel Stunden. Es beginnt mit einem technischen Kräftigungstraining. Anschliessend wird je 45 Minuten lang Selbstverteidigung ohne Waffen und mit Stock-/Messer in verschiedenen Leistungsklassen unter Anleitung von diplomierten Instruktoern trainiert.

Das **technische Kräftigungstraining** fördert die Rumpfmuskulatur (Powerhouse), die Rücken- und die Beinmuskulatur. Es verstärkt die Flexibilität und Schlagkraft, verbessert die Fitness und beugt Halteschäden vor.



Das **Selbstverteidigungstraining ist ein idealer Lebensbegleiter**, der für Ausgleich zum Alltagsstress und der Reiz- und Gedankenüberflutung sorgt. Das Training wirkt sich auf die Balance von Geist und Emotion aus. Trainierende werden spürbar ausgeglichener, standhafter, selbstsicherer, gelassener und robuster.

Das Erlernen von SKEMA Selbstverteidigung setzt weder besondere Vorkenntnisse noch besondere körperliche Kraft voraus und ist deshalb gerade auch für Frauen ideal geeignet. Ein Einstieg in sämtliche SKEMA Disziplinen ist jederzeit möglich.



SKEMA Selbstverteidigung ohne Waffen

SKEMA waffenlose Selbstverteidigung für Erwachsene, für den Ernstfall auf der Strasse.

Kampfkunst ist nicht Kampfsport. Wir verzichten deshalb auf Akrobatik und Wettbewerb. Worauf es ankommt ist der schnörkellose Weg zum Erfolg. Nur so kann man sich in schwierigen Situationen auch gegen stärkere Gegner verteidigen. SKEMA Selbstverteidigung ist für seine Effizienz bekannt.

Mit Partnerübungen werden Körper-Reflexe antrainiert, die schneller als Auge und Ohr und jederzeit und überall abrufbar sind.



SKEMA Stock- und Messerkampf

SKEMA Stock- und Messerkampf ist philippinische Kampfkunst (Escrima) mit kurzen Stöcken und mit Messern.

Lernen von den Besten. Die Philippinos gelten weltweit als die Experten im Stock- und Messerkampf. Trainiert wird die wirksame Verteidigung mit Hilfe eines Stocks oder eines Messers gegen unbewaffnete oder bewaffnete Angriffe. Im Zentrum stehen die Charakteristika von einfachen Waffen, wie sie auf der Strasse auch bei uns immer mehr vorkommen. Dadurch kann man die Techniken auch auf die verschiedensten Alltagsgegenstände übertragen wie z.B. die Verteidigung mit einem Schirm oder einem Kugelschreiber.

In Partnerübungen werden Angriff, Abwehr, Konter und Entwaffnungen in verschiedenen Distanzen reflexartig eingeübt. Dabei werden alle Kombinationen von Stock, Messer und "Empty Hand" verwendet.

Das Training verbessert die Beweglichkeit, Kontrolle und Koordination des gesamten Körpers und stärkt die Rumpf- und Rückenmuskulatur. Wie bei jedem Kampfkunst-Training stellen sich auch im Stock- & Messertraining die balancierenden geistigen und emotionalen Wirkungen ein.

Das SKEMA Stock- & Messertraining ist auch für Frauen eine wirkungsvolle und alltagstaugliche Form der Selbstverteidigung.