

Die Vollkontakt-Kampfausrüstung eignet sich optimal, um Verteidigungstechniken real zu trainieren



geübt werden kann.

Der Ernstfall

Doch wie ist es nun im Ernstfall auf der Strasse? Muss da ein präzises Stoppen vor dem Riechorgan praktiziert werden? Oder soll man mit aller Konsequenz durchziehen, bis der „Kopf wegflegt“? Es ist sicherlich von dem praktizierenden Stil- und dessen Philosophie abhängig, und da scheiden sich bekanntlich die Geister der Kampfkünste, was richtig oder falsch bzw. effizient oder ineffizient ist.

Absoluter Schutz

Mit dem Training des RedMan, haben wir in der Schweiz in vergangener Zeit sehr gute Erfahrungen gemacht, was diese sagenumworbene Hemmschwelle angeht. Von Kopf bis Fuss geschützt, kann ein simulierter Täter mit allen verfügbaren Mitteln bekämpft werden. Besonders gut geeignet sind diese RedMan-Trainingslektionen für das Selbstschutztraining. Da gilt es auch mal die grosse Hemmschwelle, die besonders bei Frauen zu finden ist, mit aller Kraft zu durchbrechen.

Dies braucht viel Mut und eine grosse Überwindung. Es werden gelernte Schläge, Tritte und Würfe mit lautem Kampfschrei ausgeführt und damit die: „keine – Diskussions – Philosophie“ (nicht reden, handeln) untermauert.

Entscheide ich mich für diesen Weg des Selbstschutzes, dann muss er mit **aller Konsequenz** gegangen werden und dann kann ein Zögern fatale Folgen haben.

Mentaltraining ist wichtig

Um aus diesem Zögern, dass bei vielen Schülerinnen und manchmal auch Schülern am

Anfang vorkommt, eine **Reflexbewegung** zu machen, setzen wir unter anderen Mitteln diese RedMan Ausrüstung mit Erfolg ein. Weitere Hauptthemen die zu einem Selbstschutz Seminar der Sheng Shan Wu Organisation zählen sind: **Mentaltraining für die richtige Einstellung, Körpersprache, innere- und äussere Haltung, körpereigene Waffen, Distanzen und ihre Möglichkeiten der Aktion – Reaktion, die nötige Persönlichkeits - Abgrenzung, ruhiges bestimmtes Auftreten durch die Tiefenatmung.**

Der „Swetdress“

Natürlich ist man in dieser „Kleidung“ neben dem praktisch 100% igen Schutz, je nach Betrachtungsweise, kleinen Unannehmlichkeiten ausgesetzt. Nach einer Trainingslektion von 60 Minuten, verliert der Träger der Ausrüstung ungefähr zwei bis drei Liter Wasser durch das Schwitzen. Positiv betrachtet könnte man den RedMan als „Swetdress“ bezeichnen, was etwas übergewichtigen Budokas sehr gelegen kommen könnte.

Auch für Polizei und Sicherheitskräfte

Auch im Trainingseinsatz mit der Polizei und Sicherheitsdiensten, die mit ihren Schlagstöcken die Realität üben müssen, eröffnet sich mit dem RedMan Training eine grosse Vielfalt von Möglichkeiten.

Interessenten wenden sich an den Schweizer SV-Spezialisten:

Christian Mayer
Blickensdorferstrasse 2a,
CH-6340 Baar – Zug
Tel: 0041-41-760'22'30 oder
0041-79-340'07'70
Fax: 0041-43-466'51'53
Homepage:
www.sswkampfkuenste.ch
E-mail :
c.mayer@sswkampfkuenste.ch