

KRAV MAGA

SELF PROTECT ASSOCIATION SWITZERLAND
KMS Switzerland
Giuseppe Puglisi



Die Krav Maga Selfprotect Association Schweiz (KMS) hat zum Spezial Workshop nach Mürren eingeladen. Die 6. Auflage des Workshops stand ganz unter dem Thema „Sicherheit im Alltag“. Rund 100 Personen aus 16 Deutschschweizer Kantonen trainierten aktiv mit und schwitzten sich mit Erfolg durch das 3-tägige Programm. Es ist die grösste Zusammenkunft von Krav Maga-Interessierten in der Schweiz.

Liestal, 1. Juli 2010. Krav Maga ist ein modernes Selbstverteidigungssystem, das auch wenig Trainierte in kurzer Zeit befähigt, sich zu verteidigen. Dabei geht es um weit mehr als Schlagen und Abwehren. Zur Schulung des eigenen Verhaltens und zur Prävention vor Konfliktsituationen stellten die Teilnehmer zum Beispiel diverse Szenen des Berufsalltages nach.

In einer Szene musste eine Schwarzfahrerin im Bus zur Rede gestellt werden, in einer anderen wehrte sich ein Rettungssanitäter während eines Einsatzes gegen Betrunkene.

Anhand dieser und ähnlicher Alltagsszenen zeigten die Kursteilnehmer wie solche Situationen eskalieren können. Dann mussten sie Möglichkeiten aufzeigen, wie die Situation friedlich gelöst werden kann. Diverse Drills und Stressübungen gegen mehrere Angreifer und ein Vortrag zum Thema „Kommunikation“ rundeten das Programm ab.

Giuseppe Puglisi, Chefinstruktor KMS, liess die Teilnehmenden in verschiedenen Übungen die Bedeutung der Distanzen in der Selbstverteidigung erleben. Distanz schaffen oder schliessen bedeutet, flink auf den Beinen zu sein und sich richtig zu bewegen: „Bewegung schafft Distanz und Distanz schafft Zeit. Also muss man sich bewegen“, so seine Botschaft, die er immer wiederholte.

Immer mehr Menschen suchen Sicherheit und effektiven Möglichkeiten des Selbstschutzes. Dieses Grundbedürfnis, der gegenseitige Austausch unter den Teilnehmern sowie Spass und Erholung im Berner Oberland führen deshalb schon seit sechs Jahren zu einem ausgebuchten KMS Spezial Workshop.

Liestal, 8. Juli 2010

Für weitere Informationen:

Krav Maga Self Protect Association
Headquarters-Center KMS Switzerland
<>Lausenerstrasse 6
CH-4410 Liestal

Tel. Center: 0041 61 902 03 02

Tel. Büro: 0041 61 921 61 55

Fax: 0041 61 933 04 18

Email: info@kravmaga-schweiz.ch

Internet: www.kravmaga-schweiz.ch