

Ladyfence - Selbstverteidigung von Frauen für Frauen

Kurztext:

Speziell für Frauen haben wir ein eigenes System entwickelt, welches vorrangig auf den effektivsten Techniken des Krav Maga, aber auch anderen Kampfsportarten, beruht und mit dem wir uns auch gegen körperlich überlegene Angreifer effektiv verteidigen können.

Bei uns werdet ihr ausschließlich von anderen, starken Frauen angeleitet.

Unser Ziel ist es, einen sicheren und vertrauensvollen Raum zu schaffen, in dem Erfahrungen geteilt, Lösungen gefunden und Techniken geübt werden.

Selbstverteidigung beginnt im Kopf und uns mental, emotional und körperlich zu stärken, steht im Fokus.

Wir sensibilisieren uns für die Wahrnehmung von Gefahrensituationen und die Einhaltung von Distanzen. Euch wird dabei geholfen, Hemmungen vor dem Zuschlagen abzubauen.

Das Training umfasst u. a. die Selbstverteidigung gegen die gängigsten Übergriffe, das richtige deeskalierende Verhalten, klare Kommunikation und selbstbewusstes Auftreten in Alltagssituationen.

Eigensicherung mit Alltagsgegenständen, die Verteidigung gegen mehrere Angreifer und Anti-Grappling Techniken (Bodenkampf) sind weitere Inhalte.

Durch das wiederholte Durchspielen von realistischen Szenarien lernen wir gemeinsam, im Ernstfall richtig, schnell und effektiv zu reagieren.

Langtext:

Ein Selbstverteidigungssystem speziell für Frauen - ist das überhaupt nötig?

Leider ja, denn gerade die Pandemie hat noch einmal zusätzlich dazu geführt, dass die körperliche und verbale Gewalt gegen Frauen drastisch zugenommen hat.

Hinzukommend gibt es einen wichtigen Faktor, der bei anderen Systemen übergangen wird; den der sexualisierten Gewalt.

Auch, wenn viele Kampfsportarten und Kampfkünste durchaus Techniken beinhalten, die in einer Notsituation helfen könnten, so agieren sie immer innerhalb eines Regelwerks und unter fairen Wettkampfbedingungen; also treten Frauen gegen Frauen an, Männer gegen Männer und sind in Kompetenz und körperlichen Voraussetzungen ähnlich stark.

In der Realität sieht es jedoch häufig anders aus. Wir Frauen müssen uns meistens gegen uns körperlich überlegene Männer behaupten.

In einem echten Notfall, wenn das Adrenalin pumpt und wir schnell handeln müssen, können wir keine formschönen Techniken abrufen und es gibt keine Regeln.

Bei Ladyfence schulen und nutzen wir alles, was uns gesellschaftlich abtrainiert wurde: wir gehen vor allem auf den Kopf- und Genitalbereich. Wir setzen alle uns zur Verfügung stehenden Mittel ein, um uns zu verteidigen. Schlagen, Treten, Kratzen, Beißen und Spucken, alles ist erlaubt, wenn es um unsere körperliche und emotionale Unversehrtheit geht.

Unsere Techniken beruhen daher niemals auf Kraft gegen Kraft, sondern nutzen simple Hebelwirkungen und Impulse, um uns möglichst schnell und effektiv aus Gefahrensituationen befreien zu können.

Die körperliche Eigensicherung steht an erster Stelle und ist nur eines der Mittel, wenn alle vorhergehenden Möglichkeiten erfolglos verlaufen sind. Wir beschäftigen uns insbesondere damit, potenzielle Gefahren frühestmöglich zu erkennen und einzuschätzen, damit wir sie umgehen oder verhindern können.

Sollte dies nicht klappen, versuchen wir, sie durch deeskalierendes Verhalten zu steuern. Der Ansatz ist, dass es immer noch einen Ausweg gibt, auch wenn zuvor alles "falsch" gelaufen ist - wir sind niemals hilflos! Wir geben alles, was uns zur Verfügung steht und lassen nichts unversucht, sodass wir im besten Fall aus potenziellen Situationen hinausgehen und uns absolut nicht als Opfer fühlen müssen.

Auch, wenn verbale Übergriffe leider noch nicht strafbar sind, so sind auch sie eine gesellschaftlich akzeptierte Form der Gewalt gegen Frauen. Wer kennt es nicht und musste sich schon oft genug dumme Sprüche oder ungewollte Berührungen gefallen lassen? Oftmals sind wir in der Situation selbst viel zu überrascht, um reagieren zu können. Erst im Nachhinein fühlen wir uns "dreckig" oder realisieren die Übergriffigkeit der Situation. Genug ist genug! Wir nehmen uns den Raum in der Öffentlichkeit zurück, bieten Catcallern die Stirn und treten selbstbewusst und gestärkt auf und lassen uns nichts mehr gefallen.

All dies üben wir durch das Durchspielen von realistischen Szenarien gemeinsam in einem sicheren und kameradschaftlichen Raum miteinander. Starke Frauen stärken Frauen, das ist unser Motto.

Nachdem sie in ihrem eigenen Berufsleben im Ausland, und gerade in Deutschland, immer wieder Mobbing, sexuell orientierten Belästigungen und Übergriffen am Arbeitsplatz (mit-)erlebt hatte und dagegen vorgegangen war, entschied sich Laura Rebecca Rau Anfang 2020, sich auch beruflich die Stärkungen von Frauen zur Aufgabe zu machen.

Ihre Instructor-Ausbildung im Krav Maga RSC sowie Erfahrung in anderen Kampfsport- und Selbstverteidigungsarten ermöglichten es ihr, die von einem weiblichen Standpunkt effektivsten Techniken zu kombinieren und besonders an die Bedürfnisse von Frauen anzupassen. In den letzten Jahren hat „Becky“ sich stetig in diesem Bereich weitergebildet, arbeitet täglich mit anderen Frauen zusammen und engagiert sich für Gleichstellung und Frauenrechte.

Letztendlich fügten sich alle Teile zusammen und die Idee für Ladyfence entstand; ein Selbstverteidigungssystem ganz speziell von und für Frauen, welches interaktiv, lebendig ist und sich ständig weiterentwickelt.

Das Ziel ist, andere Trainerinnen auszubilden und langfristig dafür zu sorgen, dass Frauen deutschlandweit sicherer und bestärkt durch das Leben gehen können.

Ferner ist ein weiteres Ziel, ein Netzwerk an sich unterstützenden, starken Frauen aufzubauen.

Ladyfence wird bei uns von Laura Rebecca Rau alle drei Monate in Seminarform unterrichtet.

Akuma Dōjō 悪魔道場

Schule für Kampfkunst &
Selbstverteidigung Northeim

c/o Lars Arp

Göttinger Str. 19

37154 Northeim

l.arp@akuma-dojode.de

www.akuma-dojode.de

www.facebook.com/selbstverteidigung.northeim

Tel.: +49 (0) 55 51 – 589 66 12

Fax: +49 (0) 55 51 – 589 66 13

Mobil: +49 (0) 172 – 397 14 24

