

OSS - Open Selfdefense Style -
ist eine weitere Gruppe der
Kampfsportabteilung des
SV CONCORDIA OSSENBERG.

Selbstverteidigung für ALLE
ab 14 Jahren und Erwachsene.

"Alter" ist hier kein Grund sich
nicht auch mal mit den
eigenen Möglichkeiten der
Selbstverteidigung zu
beschäftigen.

Wir trainieren effektiv
nutzbare Techniken aus
verschiedensten

Systemen der Kampfkunst u.
Selbstverteidigung, um jede/n

Interessierte/n nicht
nur gesund und sportlich in
Bewegung zu bringen sondern
auch für den Fall der Notwehr
zu wappnen.

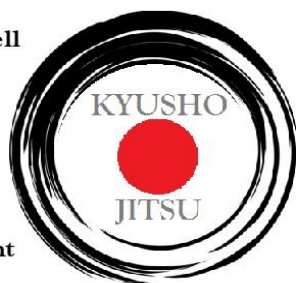
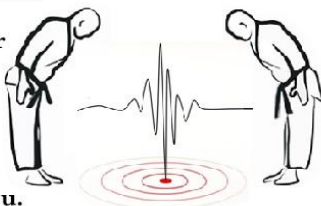
OSS - Open Selfdefense Style ist
eine vielfältige und stiloffene
Selbstverteidigung, dabei
können verschiedenste
Verteidigungsmöglichkeiten
vermittelt und individuell
angepasst werden.

Je nach Fähigkeiten,
Leistungsstand, Alter,
Vorerfahrungen, eher
defensiv oder eher offensiv, ...
kann hier jede/r seinen eigenen
persönlichen Kampf- u.
Verteidigungsstil finden und in
netter, rücksichtsvoller
Gemeinschaft sicher trainieren.

Durch OSS - Open Selfdefense
Style soll jede/r in die Lage
versetzt werden seinen eigenen
Weg der Kampfkunst u.
Selbstverteidigung individuell
und selbstbestimmt zu
praktizieren.

Mit einem Schritt
durch unsere Tür beginnt
(D)eine Entwicklung.

Also meldet euch und kommt
doch gerne mal zum
Probetraining vorbei.



KONTAKT



Sven Teige
Mobil: 0177/4868465

Büro
SV Concordia Ossenberg:
02843/80669



www.svconcordia-ossenberg.de
www.usda-txp-jiu-jitsu.de

TRAINING



MITTWOCH: 19:00 bis 20:30 Uhr

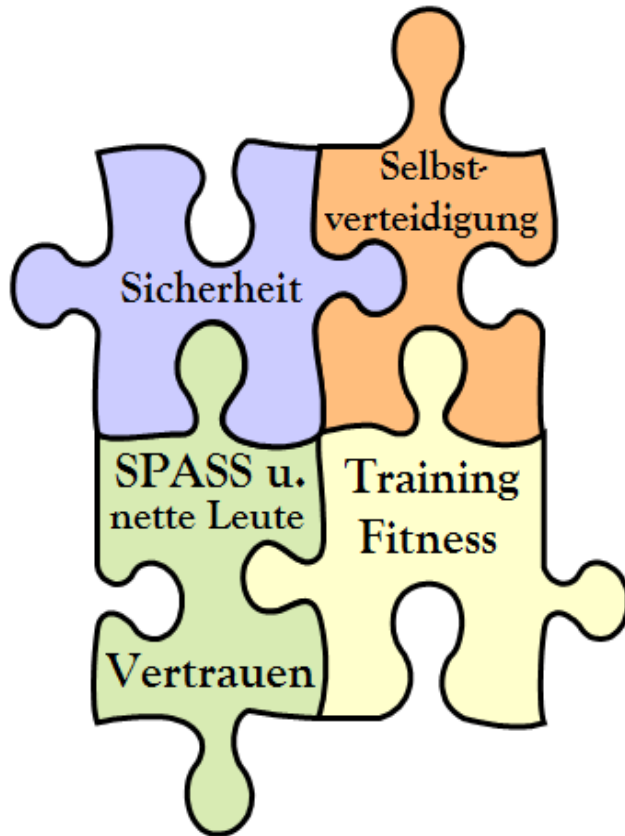
Turnhalle
der Grundschule Grote Gert
Grote Gert 40, 47495 Rheinberg



TRAINIERE SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR DEINE FITNESS UND SICHERHEIT



MITEINANDER = NICHT GEGENEINANDER



*Training meistern,
heißt das Ganze überwinden.
Der allerstärkste Feind ist
in Dir selbst zu finden.
Jede Reise,
beginnt mit einem ersten Schritt.*
☺ MACH MIT ☺

*Herzlich Willkommen,
vielleicht ist das
die Gruppe, der Sport, der
Verein wo du gerne einen
Teil deiner Freizeit
verbringen möchtest.
Einfach in Gemeinschaft
für sich was Gutes tun.*

*„Nimm an, was nützlich ist.
Lass weg was unnützlich ist.
Und füge das hinzu, was
dein Eigenes ist.“*

*„Man kann dir den Weg weisen, aber
gehen musst du ihn selbst.“*

*„Besser langsam und richtig
als schnell und falsch.“
Schnelligkeit kommt von allein*

*„Nimm die Dinge, wie sie sind:
Schlage, wenn du schlagen musst.
Tritt, wenn du treten musst.“*

*„Kein Weg als Weg,
keine Grenze als Grenze.“*

Bruce Lee

**Durch vielfältiges Training die Sicherheit,
Handlungsfähigkeit und Chancen
verbessern...**

...zum Beispiel für...

**Die fünf Distanz-Phasen einer
körperlichen Auseinandersetzung...**

1. Die Fußtritt-Distanz

Die erste Distanz-Phase, die in einem Kampf auftreten kann, ist die weite Fußtritt-Distanz. Hier heißt es z.B. selber treten, blocken, ausweichen,..., evtl. Folgetechniken,...

2. Die Faustkampf-Distanz

Hier ist die Distanz etwas kürzer als die Trittdistanz und es können Angriffe durch Arm- bzw. Faustkampftechniken stattfinden. Hier können auch zur eigenen Gegenwehr z.B. Techniken des westlichen Boxen, gepaart mit Fausttechniken der Rückfaust, Handballenstöße, Handkanten, Weiterführungstechniken mit Hebeltechniken am Arm, Würgetechniken, Würfe,...eingesetzt werden.

3. Die Knie- und Ellbogen-Distanz

Ist der Angreifer noch ein Stück näher stößt man auf gegnerische Blocks oder Angriffe wie Ellbogen- und Kniestöße. Hier wird auch eine gute Deckung, Blocks sowie Reaktionsvermögen benötigt um dann mit möglichen Folgetechniken eine Gegenwehr leisten zu können...

4. Die Wurf- u. Clinch-Distanz

In dieser Distanz befindet man sich in einer extremen Nahkampfsituation. Es kommt dabei zu einem Kampf mit Halten, Klammern, Hebeln, Immobilisieren, Kontrollieren, Würgen, Werfen und Gegenwerfen.

5. Die Bodenkampf-Distanz

Auch diese Phase gehört definitiv zu einem Kampf, ob gewollt oder nicht, landet man sehr häufig doch am Boden. Sollte man in diese Kampfdistanz gezwungen werden, sollte man auch eine Fallschule beherrschen und dann versucht man z.B. durch Bewegungen, Positionswechsel, Hebel, Würgetechniken, Festleger, ...den Gegner möglichst schnell unter Kontrolle zu bringen. Oberstes Ziel ist hierbei immer, diese Distanz möglichst schnell zu verlassen z.B. weil man nicht weiß ob der Angreifer noch weitere Freunde hat die dann evtl. auch in den Kampf eingreifen.