

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.

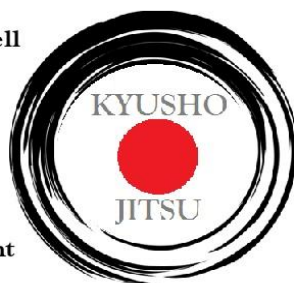
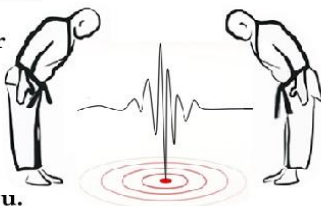
OSS - Open Selfdefense Style ist  
eine vielfältige und stiloffene  
Selbstverteidigung, dabei  
können verschiedenste  
Verteidigungsmöglichkeiten  
vermittelt und individuell  
angepasst werden.

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 Ossenber:  
02843/80669



[www.svconcordia-ossenber.de](http://www.svconcordia-ossenber.de)  
[www.usda-txp-jiu-jitsu.de](http://www.usda-txp-jiu-jitsu.de)

## TRAINING



MITTWOCH: 19:00 bis 20:30 Uhr

Turnhalle  
der Grundschule Grote Gert  
Grote Gert 40, 47495 Rheinberg

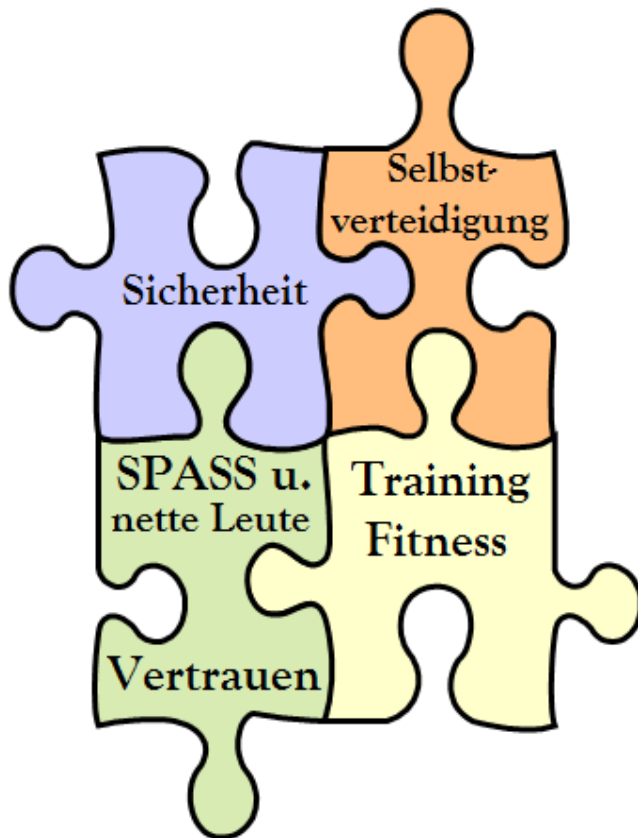
**LOS GEHT`S**  
am 10.08.2022

## TRAINIERE SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR DEINE FITNESS UND SICHERHEIT



**LOS GEHT`S**  
am 10.08.2022

# 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.