



TDA VIENNA
TACTICAL DEFENSE ASSOCIATION

TDAvienna tactical defens association ist ein Selbstverteidigungssystem das sich aus verschiedenen Bausteinen des Kampssportes / Kampfkünsten bedient wie zb. Boxen, Ringen, Krau Maga, Wing Tsun, Panantukan, Escirima-Kali-Arnis und dadurch zu einer leicht erlernbaren Selbstverteidigung für die Straße macht.

Lerne durch Förderung von Geist und Körper das nötige Selbstvertrauen zu entwickeln, um effektiv Gewalt zu vermeiden!

Lerne durch Ausnutzung der Körper eigenen Reaktionen zu Kämpfen und dich selbst zu verteidigen!

WAS DICH ERWARTET!

Dauer: 2 Std. Preis:20€. Wo: Rothergasse 2. 1220 Wien. Wann: Montags 18:00-20:00 Uhr.

1/3: Aufwärmen, Boxing Drill, Schrittarbeit
2/3: Themen bezogene Techniken
3/3: Methodisches Sparring, Auspowern

Thema „empty hands“
Thema „grappling exemptions“
Thema „weapon defense“
Thema „ground combat“

Was Brauchst du mit!

Trainings Bekleidung
Handtuch
Flüssigkeit
Boxhandschuhe
Schienbeinschoner
Tiefschutz

Teilnehmerzahl begrenzt! Voranmeldung unbedingt notwendig per pn.

0660/160/61/04



TDA VIENNA
TACTICAL DEFENSE ASSOCIATION

Themen:

„empty hands“

Hier erlernst du verschiedene Techniken und Drills, wie du dich gegen Schläge und Tritte ohne Waffen nur mit den leeren Händen (empty hands) zu behaupten. Situation abhängiges Training, Trapping, Hubud, und vieles mehr!

„grappling exemptions“

Hier erlernst du verschiedene Techniken und Drills, wie du dich mit präzisen Schlägen, Tritten und Hebeln aus prekären Lagen befreist wie z.B. aus Griffen, Würgern und Umklammerungen. Situation abhängiges Training, Krav Maga und Ringer Techniken aus dem Stand und vieles mehr!

„weapon defense“

Hier erlernst du verschiedene Techniken und Drills, den richtigen Umgang mit Waffen (Stock, Messer, Kubotan) und dich durch solche Angriffe zu verteidigen! Situation abhängiges Training, Kali Stick Drills, Messer Drills und vieles mehr!

„ground combat“

Hier erlernst du verschiedene Techniken zum Thema Boden Kampf, wie du dich aus misslichen Lagen befreist und wie du z.B. den Angreifer mit Hebeln und Griffen am Boden bringst und fixierst! Situation abhängiges Training Krav Maga und Ringer Techniken am Boden und vieles mehr!