

# F.I.S.T.-Selbstverteidigungstraining



Neben den Verhaltensmustern in typischen Gefahrensituationen stehen vor allem Gefahrenerkennung und Bewältigung im Vordergrund. F.I.S.T. ist eine Selbstverteidigungsdisziplin, bei der auf die Psyche der Schüler genauso eingegangen wird, wie auf Kriminalstatistiken. Täter-Opferverhalten, Hilfsmittel der Verteidigung, Verhaltensschulung und das Trainieren von realistischer Selbstverteidigung stehen im Vordergrund.

Der Schüler lernt so schnell die richtige Auswahl der Technik in der jeweiligen Situation, sodaß er sich schnell ein annähernd realistisches Bild von der Bedrohung kann - wenn auch in Form von selbstschutzbezogenen Rollenspielen.

Beim F.I.S.T.-Training lernt der Anwender in erster Linie einfache alters- und geschlechtsspezifische Techniken, die ohne ein großes Maß an Wiederholungen auch schnell in der freien Bewegung funktionieren.

F.I.S.T. lehrt außerdem Verhaltensschule und Kommunikationsformen in der Selbstverteidigung. Es orientiert sich an der Gesellschaft und deren Entwicklung und versucht im Training Gewaltsituationen, Aggressionspotentiale und Gewaltspiralen widerzuspiegeln. Dabei lässt das System jede individuelle Lösungsmöglichkeit im Rahmen der gesetzlichen Verhältnismäßigkeit zu. Neben den Verhaltensmustern in typischen Gefahrensituationen stehen vor allem Gefahrenerkennung und Bewältigung im Vordergrund.

Durch die differenzierte Situationsschulung, wie zum Beispiel dem Fremden vor der Haustür, Verhalten im/ am fremden PKW, Selbstverteidigung in der Gruppe oder in dunklen Straßen und Parkhäusern, gekoppelt an einfache Techniken lernen die F.I.S.T.-Schüler in praxisbezogenen Rollenspielen während des Trainings Tricks und Kniffe, die zur Prävention dienen sollen und letztendlich zum effektiven Selbstschutz führen können. Durch das "spielerische" Trainieren von Gefahrenerkennung, Einschätzung und Reaktion wird sowohl das psychologische Profil gestärkt, als auch der Überraschungseffekt im Ernstfall dezimiert. Gefahrensituationen werden wiedererkannt und die Gegenwehr fällt leichter, da die Situation aus dem Training bekannt war.



Ein weiterer Bestandteil des Selbstschutzkonzeptes für Kinder ist die systematische Aufklärung in Bezug auf Prävention der Eltern, um den Zugriff durch unbekannte Dritte zu erschweren. Beispiel : Keine T-Shirts mit Namensaufdruck zu kaufen oder die volle Anschrift auf Schultaschen zu vermeiden.