



- Grundsätzlich bin ich bemüht, Ärger und Streit zu vermeiden.
- Ich trete immer drei Schritte zurück, wenn ich von fremden Personen angesprochen werde.
- Ist es dennoch Notwendig mich zu verteidigen, nutze ich zuerst meine Stimme, indem ich auf mich Aufmerksam mache und ein klares NEIN sage.
- Neben meiner Stimme habe ich die Möglichkeit, mit erlernten Techniken zur Selbstverteidigung schnell und überlegt zu handeln.

Nr.	Körpertechniken
1	Aufrechte Körperhaltung
2	Vorwärtsrolle (ähnlich der Judorolle)
3	Rückwärtsrolle (ähnlich der Judorolle)
4	Kopfstand
5	Hand- Fuß- Koordination
6	Qigong Entspannung
7	Qigong Konzentration
8	Qigong Bewegung
9	Qigong Atmung



- Ich gehe immer aufrecht!
- Bei allen erlernten Techniken zur Abwehr, benutze ich immer die Stimme als erstes oder gleichzeitig mit der Befreiung.
- Mein lautes rufen "He, lass mich in ruhe, ich will keinen Ärger mit dir!" und meine Befreiungstechnik sind das Wichtigste, was ich tun kann.

