

## Training effektiver Kampfkünste

All-Style-Karate / Kickboxen,  
Anti-Terror-Karate (Fight) und  
Selbstverteidigung auch für Handicaps

Durchgeführt von GM Roland Rausch,  
Renshi und 6. Dan in ASK, KB, ATK,  
Urheber und Master Instructor 3R Safety &  
Defense „Protect“ (DPMA geschützt)

Referent / Instructor **KWON ACADEMY**  
Trainer for Martial Arts in Stretch & Power

### Training:

Di: von 19.00 bis 20.15 Uhr

Fr: von 19.00 bis 20.15 Uhr

**Ort:** Fitnesscenter La Fit, Ottostraße 1, Bay-  
reuth

**Anzug:** Lockere Trainingskleidung / Kampf-  
sportkleidung

**Ausrüstung:** Hand-/ Fußschützer /  
Tiefschutz für Fortgeschrittene.

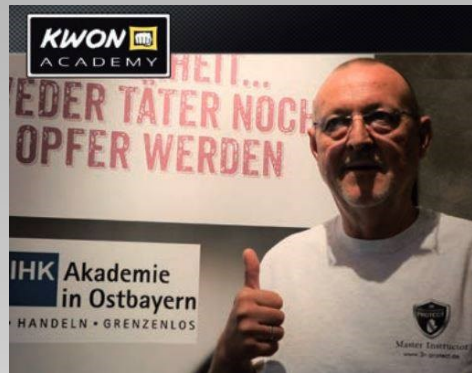
Keine Altersbegrenzung ( nach Absprache).  
Haftungen bei Verletzungen werden ausge-  
schlossen.

**Trainingsausschluss:** Vorbestrafte und  
Anhänger radikaler Gruppen.



Das ist Bushido, der  
Weg des Kriegers

Ausdrücklich empfohlen durch



Urheber und Master Instructor  
3R Safety & Defense „Protect“  
DPMA geschützt



by GM Roland Rausch®

**3R BUSHIDO KAMPFKÜNSTE**

Büro: Roland Rausch  
Levistr. 19, 95445 Bayreuth, [www.3r-safety.de](http://www.3r-safety.de)  
Trainingsort: Fight Club Oberfranken  
Hinter der Kirche 1A, Bayreuth (St. Georgen)

Tel: +49-921-9515634

Fax: +49-921-9515639

Mobil: 0172-3031765

@mail: [rausch-3r-bushido@online.de](mailto:rausch-3r-bushido@online.de)

[www.3r-bushido.de](http://www.3r-bushido.de)

**3R BUSHIDO KAMPFKÜNSTE**



Gewaltprävention „Protect“  
Power ohne Wut  
Effektive Selbstverteidigung  
Allstyle-Karate, Kickboxen, und  
Anti-Terror-Karate



Mit Geist und Seele eins....  
Power ohne Wut!

# 3R Bushido Kampfkünste

# Mit Geist und Seele eins...

# Power ohne Wut



GM Roland Rausch  
Renshi, 6. DAN in  
ASK, KB, ATK,  
Master Instructor 3R  
Safety & Defense  
„Protect“  
Instructor KWON  
ACADEMY

Wir bieten Ihnen neben dem professionellen Erlernen der Kampfkünste auch die Stärkung des Selbstbewusstseins und der Körpersprache, um diese im Falle eines Konfliktes richtig einzusetzen.

Konfliktbewältigungstraining durch rhetorische Deeskalationsmaßnahmen, Anti-Gewalttraining sowie das richtige Anwenden von Selbsthilfrechten, Notwehr /-hilfe und Notständen, aber auch das verhältnismäßige Reagieren auf einen rechtswidrigen Angriff bilden eine wichtige Grundlage.

3R Bushido Kampfkünste bietet Ihnen eine effektive Ausbildung in der Gruppe, aber auch aufbauendes Einzeltraining (nach Absprache), z.B. bei bedrohten Personen oder Stalking-Opfern, ist möglich.

Auf den folgenden Seiten möchte ich Ihnen die Kampfkünste und die dazu gehörenden Kampfsportarten etwas näher bringen. Miteinander verbunden, bieten diese ein effizientes Distanz-/ Nahkampfsystem, bestehend aus:

All-Style-Karate ( ASK )

Kickboxen ( KB )

Anti-Terror-Karate ( ATK )

Waffenlose Selbstverteidigung ( WSV )

Oder für Sicherheitskräfte, genannt: Anti-Terror-Measures in Safety & Defense for Security Forces

## ALL-STYLE-KARATE

Ist eine asiatische Kampfsportart, die auf den Angriff eines vermeintlichen Gegners eine Kontertechnik vorsieht. Diese kann je nach Ausführung des Angriffs, mit Hand- oder Fußkonter durchgeführt werden. Gebräuchlich sind bei dieser Kampfsportart auch Kombinationen aus Fuß - / Fausttechniken. All-Style-Karate wird zusätzlich mit Selbstverteidigungstechniken (Hebel, Haltegriffe, Würfe.....) geschult.



*Grundlagentraining:  
Frontkick getreten auf  
Schlagpolster.  
Vorführeffekt durch den  
Trainer und das korrekte  
Nachmachen durch den  
Trainierenden!*

## KICKBOXEN

Entstanden aus dem All-Style-Karate, mit Elementen aus TaeKwonDo und Karate als ostasiatische Kampfstile. Dieser Stil beinhaltet Ganzkörper-Fitness, Schnelkraft, Ausdauer und Kondition. Außerdem werden Geschicklichkeit, Mut und Selbstsicherheit geschult. Erlernete Techniken werden mit Fuß- und Faustschützern paarweise einstudiert.



*Gesprungener Kick, simuliert zum Kopfe eines Gegners, trainiert am Sandsack*



## ANTI-TERROR-KARATE

Ist ein „hochqualifiziertes Selbstverteidigungssystem“, welches Schlag (Fuß- / Fausttechniken), aber auch Hebel- und Haltetechniken verbindet. ATK wird unter Berücksichtigung der Notwehrrechte, also gesetzlichen Grundlagen, bis zur „Niederlage“ oder Aufgabe des Gegners durchgeführt und ist somit eine gute Trainingsform, auch gegen Bedrohung mit Waffen, für Sicherheitspersonal und Personenschützer. **Anti-Terror-Measures in Safety & Defense for Security Forces** steht für einen Spezialisierungskurs für Sicherheitskräfte, in dem realitätsnahes Verhaltens-

*Angrifer wird mit einem geschickten Gegenangriff, Wurf mit Hebel, zu Boden gebracht und die Pistole in Gewahrsam gebracht.*

## WAFFENLOSE SV

Dient der effektiven Selbstverteidigung eines vermeintlichen Opfers gegen einen potentiellen Gegner. Beinhaltet Elemente, wie auch beim Anti-Terror-Karate, gezielter Gegenwehr gegen Angriffe herkömmlicher Art, aber auch gegen Stock, Schusswaffen und Messer .



*Angriff abgewehrt,... und Aggressor im Haltegriff für eine anschließende Trans-*

Gute Verteidigungsform, speziell für bedrohte Frauen. Außer Fitness sind auch hier, wie in jeder Kampfsportsparte, Intuition, Selbstsicherheit und Selbstvertrauen ein wesentlicher Trainingsansatz.