

(1) Damit macht's du fast jeden Angreifer platt ?????????

URL: [Video ansehen](#)

Zusammenfassung:

In dem Video spricht Marek darüber, wie man sich effektiv gegen Angreifer verteidigen kann. Er betont die Wichtigkeit, die eigene Sicherheit ernst zu nehmen und nicht zum Opfer zu werden. Marek skizziert einige einfache, aber wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken und bringt verschiedene improvisierte Verteidigungswerkzeuge zur Sprache. Zudem kritisiert er die gesellschaftliche Lage und das Versagen des Rechtssystems im Umgang mit Aggressoren.

Stichpunkte:

- **Selbstschutz und Verteidigung:** Marek ermutigt, aktiv für die eigene Sicherheit einzustehen und nicht passiv zu bleiben.
- **Improvisierte Waffen:** Er zeigt, wie alltägliche Gegenstände, wie eine Schraube oder ein Hängeschloss in einer Socke, als effektive Verteidigungswerkzeuge genutzt werden können.
- **Bedeutung der Körpermechanik:** Marek betont, dass Kraft und Bewegung des gesamten Körpers in die Verteidigungstechniken einfließen müssen, nicht nur die Arme.
- **Kritik am Rechtssystem:** Er äußert sich stark negativ über die Behandlung von Tätern und die mangelnde Unterstützung für Opfer.
- **Training und Vorbereitung:** Marek lädt dazu ein, an seinen Trainingsprogrammen teilzunehmen, um die Selbstverteidigungsfähigkeiten zu verbessern und das Bewusstsein für die eigene Sicherheit zu schärfen.

Quelle: PADMAM Sports auf YouTube

Einstelldatum: 05.03.2023

Revision #1

Created 25 February 2025 11:11:01 by Admin

Updated 25 February 2025 11:11:01 by Admin